ANDREEA PAPP

# SECRETELE UNEI FEMEI ATRĂGĂTOARE

## Cum să devii mai atrăgătoare în 50 de zile

Editura MIRTON Timișoara (2010)

# CUPRINS

Sclava căsătoriei
5

Viața de una singură
13

Știi să îți asculți vocea interioară?
21

Bărbatul
29

Cât de mult durează iubirea?
37

Sex la prima întâlnire
45

Care sunt alegerile pe care le faci?
57

De ce nu ai succes?
67

Crezi că o relație face un om fericit?
79

E luptă, sau ce e?
89

Timpul iubirii
99

Teste de personalitate
109

Azi vorbim despre nevoile tale
119

Care este stilul tău?
127

Crezi în miracole sau crezi în tine?
139

Câți bani dai pe tine?
147

Cum ești tu, cum e el, cum e relația?
155

Introducere în lumea lui
163

Infidelitate – un drept necesar sau un păcat?
169

Despre gelozie: cum să scapi de ea?
177

Cum să vorbești cu el: magia comunicării în cuplu
189

Cine ești tu?
199

Cum îți câștigi încrederea în sine: explicații practice
211

Te iubesc
221

Respectul de sine: povestea mea, evaluarea ta și pașii de acțiune
231

Din pat la altar
243

Cum să obții totul de la viață ca și când ai fii Angelina Jolie
253

Formula de succes pentru liniștea sufletului tău
263

De ce vin și pleacă bărbații?
273

Cum să-l păstrezi?
283

Ce ucide atracția și pasiunea în relație
293

Ce faci când tu îl vrei iar el nu te mai vrea?
305

Cum arată relația ta de cuplu?
317

Povestea "Stilul tău"
333

Ai și tu un stăpân deghizat în Făt-Frumos?
353

Mesaj pentru femeile care își caută un bărbat
365

Ai o relație bună cu oglinda?
373

Cum să fii tu însăți în relația de cuplu?
387

Hai să vorbim despre tine. Ce părere ai despre mine?
397

Ce porți, rochie sau pantaloni?
407

Ce anume te face să fii o femeie specială?
419

Suferi de obsesia căsătoriei?
427

Caut un bărbat care caută o relație pe termen lung
435

Cum să scapi de un bărbat fără să știi
445

Descoperă-ți vocația acum!
455

Ce să faci ca să-ți pună inelul pe deget?
465

Cum să-l aduci înapoi pe cel care ți-a răpit inima?
473

Stilul tău e doar al tău: descoperă-ți individualitatea
483

Cum să nu mai suferi din iubire?
495

Jurnalul unei dependente
505

# SCLAVA CĂSĂTORIEI

Căsătoria e asociată cu fericirea, cu realizarea şi împlinirea. Chiar dacă numărul căsătoriilor şi al naşterilor scade în fiecare zi, nicio tânără nu şi-a pierdut speranţa şi dorinţa de a se căsători.

În momentul în care ţi-ai unit viaţa cu a celuilalt ai impresia că zilele de singurătate s-au terminat. Lipsa afectivităţii a dispărut din clipa în care el a intrat din viaţa ta.

Începutul iubirii şi sfârşitul disperării, căutării.

Aceste căutătoare de aur şi diamante, de siguranţă şi împlinire, gândesc despre celălalt că e responsabil pentru fericirea lor, şi odată întâlnit, problemele lor au luat sfârşit.

Salvarea constă în găsirea unui bărbat, soţ. Realizarea supremă e căsătoria, legătura oficializată. Căsătoria oferă siguranţă, stabilitate, şi mângâieri stabile, iar femeile de asta au nevoie. Căsătoria, aduce multă bucurie în viaţa unei tinere îndrăgostite, la fel şi în viaţa unei femei care a coabitat cu partenerul, la fel şi la o femeie divorţată.

Niciodată nu încetezi să speri că într-o zi îţi vei găsi sufletului pereche. Ştii în adâncul sufletului că îl vei găsi pe cel cu care vei trăi împreună până la adânci bătrâneţi!

### Mitul lui Aristofan, relatat de Platon

Se vorbea despre această fiinţă iniţial bisexuată care a fost scindată de mânia zeilor: jumătatea feminină şi jumătatea masculină, care din acea clipă, caută să se regăsească. De atunci, se crede că fiinţa umană este condamnată la căutarea propriei jumătăţi.

Deci? Căsătoria e întâlnirea eliberatoare de angoasa separării?

“Căsătoria continuă să aibă în inconştientul colectiv o valoare simbolică foarte mare. Acest legământ, ataşament puternic şi durabil te duce cu gândul la o fericire perfectă.” (Claude-Marc Aubry)

Ce atitudine ai faţă de bărbaţi şi relaţii? Crezi că iubirea, împreună cu el te pot salva din ghearele întunericului şi a singurătăţii?

Înseamnă că găsirea partenerului ideal e scopul suprem, fericirea perfectă. Îţi imaginezi că partenerul îţi va da tot ceea ce-ţi lipseşte? Că relaţia, căsătoria, şi numai ea te poate face fericită?

Dependenţa ta vorbeşte despre tine, şi despre incapacitatea de a putea fi fericită singură. Pentru tine o viaţă fericită înseamnă un soţ, un copil, o familie. Atât.

Nu vezi alte posibilităţi de a fi împlinit, în afară de cuplu. Ce se va întâmpla când efectul îndrăgostirii se consumă, şi fiecare se retrage şi se centrează pe sine, adică pe el...

Ce se va întâmpla cu tine? De unde te vei mai hrăni când el se va ocupa de el şi de nevoile lui, şi mai puţin de nevoile tale?

Relaţia de cuplu înseamnă o viaţă împreună, şi o viaţă separată, în acelaşi timp. Nu poţi aştepta ca o servitoare, ca el să te hrănească la infinit, fiindcă nu este o atitudine echitabilă şi sănătoasă.

Oricâtă dragoste ar avea de oferit el tot nu te va putea mulţumi pe deplin şi pentru totdeauna. Are şi el nevoi care se cer satisfăcute, are şi el dorinţe şi obiective de atins. Are şi el dreptul la libertate... vrea şi el să se simtă iubit şi împlinit.

Şi dacă unul doar dă, şi unul doar primeşte, nu poate să funcţioneze pentru mult timp... Vraja dispare, şi ce rămâne se numeşte realitate, adevăr.

Şi dacă nu rămâne nimic după ce chimia se consumă, nu-l vei putea păstra!

Dezamăgirea se va face simţită curând, sau mai puţin curând, dar în orice caz va apărea când te aştepţi mai puţin, când mai mult visezi, când mai mult crezi în dragostea ta.

Atitudinea pesimistă, şi experienţele triste din viaţa ta îţi întăresc convingerea că, dragostea înseamnă sacrificiu şi

multă durere. Eşecurile pe care le-ai experimentat nu te mai lasă să priveşti bărbaţii şi relaţiile într-un mod pozitiv. Aştepţi să fii dezamăgită... fiindcă asta ai învăţat că înseamnă interacţiunea dintre două persoane de sex opus.

Nu crezi că există cupluri fericite, ci doar de compromis, de dependenţă, de posesiune, etc. Crezi mai degrabă că oamenii stau împreună din frustrare şi dependenţă.

Nu crezi în sinceritate, încredere şi transparenţă, fiindcă ce vezi în jurul tău nu seamănă cu povestea pe care ai auzit-o în copilărie, despre prinţi şi prinţese.

Cum să crezi că iubirea e frumoasă, când mama şi tatăl tău se omorau şi se certau în faţa ta de-a lungul timpului...

Şi păstrând aceste experienţe vii, vei atrage personaje specifice gândirii pesimiste. Nu ai multe şanse să trăieşti altceva, decât dacă îţi schimbi atitudinea şi gândirea.

Alege ceea ce te poate ajuta: terapie, rugăciune, meditaţie, yoga... etc. Dar ajută-te, nu aştepta să te lovească încă o dată durerea.

Învaţă din greşelile altora...

Luptă pentru vindecare, pentru realizarea de sine.

Când tu eşti ok, ai să vezi că şi restul lumii e ok.

Până nu schimbi la tine felul de a trăi, de a gândi, de a răspunde provocărilor, nu vei trăi altceva decât ceea ce ai trăit până în momentul prezent.

Femeia care crede că nu merită mai mult, care nu se iubeşte pe sine. Victima care suportă toanele şi palmele soţului, din teama de a nu-l pierde. Se mulţumeşte cu atenţia primită... când îi umflă ochii, ea e fericită.

"Mă iubeşte, şi e gelos." Ce pot face, ăsta e temperamentul său, şi clar că şi eu îl provoc, poate chiar e vina mea, nu ştiu cum să-l iau..."

Câte femei nu sunt în situaţia asta? Câte nu suportă violenţa, şi alcoolul acestor abuzatori?

Sunt multe, din păcate.

Omul se comportă cu tine aşa cum îl laşi să se comporte... Dacă la prima palmă l-ai iertat, el a înţeles că se poate să ţi-o ofere şi pe a doua. Supunerea înseamnă dependenţă, şi nu iubire.

Nu te pocneşte, nu te jigneşte, nu te înşeală, şi nici nu te răneşte din prea multă dragoste. Femeia obiect, prizonieră fără energie, care nu îndrăzneşte să-şi exprime nevoile şi emoţiile. Femeia obiect caută bărbat dominator.

Stăpân-sclav: el cere, ea execută, în numele iubirii, bineînţeles...

Tot mai multe femei singure, tot mai mulţi bărbaţi singuri. Tot mai multe divorţuri, tot mai multe relaţii destrămate. De ce?

E imposibil să ai o relaţie sănătoasă şi frumoasă cu un bărbat, respectiv femeie, dacă tu eşti praf, imatur emoţional, dependent de ceilalţi, şi pasiv.

Cum te poate privi acel bărbat?

Îţi spun eu, ca pe o handicapată emoţional, o infantilă, ca pe o sclavă, etc. Fără stimă de sine, şi iubire de sine nu poţi atrage decât compasiune şi milă, în cazul fericit, dar mai există şi varianta cu ochii umflaţi...

Fără dezvoltare personală şi autonomie nu poţi avea nicio relaţie de pe poziţia de "subiect-subiect" sau "câştig-câştig".

Obiect sau subiect. Ce alegi?

Te crezi liberă, faci ce vrei, alegi ce vrei în relaţie? Ia-ţi un minut de gândire, şi ai să vezi cât eşti de dependentă, legată de ceilalţi.

### Legea tăcerii

Eşti liberă, autonomă, dar bărbatul cu care trăieşti nu-ţi cunoaşte fanteziile sau dorinţele.

Eşti liberă, responsabilă şi împlinită, dar tu nu trăieşti alături de el aşa cum îţi doreşti, dar din teama de a nu-l pierde, de a rămâne singură, alegi să *taci*...

Se trăieşte după deviza: Mai bine prost însoţită decât deloc însoţită.

Cum să fi fericită în cuplu? Dar cum să fi fericită în afara cuplului?

Fetelor, reţeta fericirii e puterea voastră personală.

# VIAȚA DE UNA SINGURĂ

Au trecut câteva săptămâni bune de când m-am despărţit de El şi de scris...

Mi-am luat o pauză "bine meritată"... m-am urcat în avion şi am zburat, fără să mă mai gândesc la nimeni şi la nimic, doar la mine.

Azi m-am gândit că e momentul să mă aşez, să privesc adevărul în faţă, şi să revin la mine, şi la tine.

M-am aşezat să scriu articolul şi mă gândeam la o temă pe care s-o propun şi s-o dezbatem împreună, aşa cum bine ne-am obişnuit.

Şi cum despărţirea nu e un lucru uşor după o relaţie de lungă durată, cred că ar fi potrivit s-o discutăm şi să tragem nişte concluzii cu efect terapeutic, de urmat de pe urma experienţei mele din ultimele luni.

M-am împachetat şi am plecat. Ce a urmat?

## Viaţa de una singură

E un titlu bun? O să vedem până la sfârşit...

Perioada imediat după despărţire e îmbrăcată în nesiguranţă şi temeri.

De când te trezeşti şi până te culci eşti singură, fără El.

Stilul de viaţă se schimbă, obiceiurile pe care le aveai până nu demult se dezrădăcinează.

Acum eşti femeia singură care se trezeşte plângând şi se întreabă dacă a făcut bine, dacă alegerea pe care a făcut-o e cea mai bună soluţie... şi răspunsul întârzie să vină...

Urmează un val de ieşiri şi haos. Alegi să ieşi, să fugi de imaginea de femeie singură ce se reflectă în oglindă. Îţi trebuie timp să priveşti în ea şi să te bucuri de imaginea ta.

A început o nouă viaţă, lăsând deoparte amintirile şi imaginile conjugale. Tot ce contează acum e să uite de El, de dor, de suferinţă.

Petreceri, ieşiri cu fetele, întâlniri amoroase, jocuri, şi multă şampanie...

Ce te-ai face fără ele, prietenele care te fac să simţi mai puţin durerea cu vorbele şi prezenţa lor liniştitoare. Ieşirile la cafea, la club, te încarcă de enegie, şi astfel poţi suporta mult mai uşor despărţirea. Terapie, într-un cuvânt.

La familie nu poţi să te refugiezi pentru că ei suferă mai tare decât tine. "Singură la vârsta asta, şi cât e de frumoasă. N-are noroc copilul meu!", etc.

Dacă te refugiezi în sânul familiei rişti să te deprimi şi mai rău... aşa că de cele mai multe ori în situaţii de genul ăsta, păstrarea tăcerii produce miracole.

Alege să petreci timp cu persoanele care te fac să te simţi bine şi în largul tău. Evită prietenii din cercurile comune, astupă-ţi urechile, şi roagă-i să-şi păstreze sfaturile lor înţelepte pentru ei. La fel să facă şi cu veştile şi noutăţile despre El, sau noua lui cucerire...

Vine un timp în care cea mai bună alegere e să te rupi de tot de mediul social, de prieteni, şi de El, să te urci în tren, în maşină şi să pleci, doar tu cu tine.

După o lungă perioadă în care ai trăit o viaţă în doi, a venit momentul să trăieşti de una singură şi să savurezi clipele de autonomie şi libertate. Exprimă ceea ce simţi, trăieşte precum te taie capul, leneveşte, petrece şi visează... mâine va fi şi mai bine!

Ştiu că ai impresia că eşti pe nicăieri, că n-ai nicio direcţie, dar e normal să trăieşti o astfel de perioadă după o ruptură. Eşti obligată să duci până la capăt travaliul doliului: să plângi, să spargi, să rupi poze, să arunci pe apă amintirile ce v-au legat, să alungi vocile care-ţi şoptesc să-l suni, să evadezi, să te izolezi în vârf de munte, să-ţi arunci telefonul, să-ţi schimb e-mailul şi mai ştiu eu ce...

Emoţia negativă trebuie manifestată, sublimată, exprimată în forma pe care tu o alegi, nu contează ce metodă alegi, ci contează să scoţi afară răul, negativul, şi să nu reprimi durerea, furia, ura.

În continuare eşti torturată şi chinuită de următoarele întrebări:

"Vai, ce o să zică lumea, prietenii noştri, colegii de muncă, familia?! Cum o să le spun, ce să le spun?! Aşteptau să ne căsătorim, şi noi ne-am despărţit... Cum o să fac faţă comentariilor şi întrebărilor?"

Nu ştiu cum poţi consuma energie gândind şi frământându-te cu aceste întrebări...

Cine sunt ei, judecătorii tăi?

De ce îţi faci atâtea griji în privinţa lor?

Vreau să te întreb: Cine se îngrijeşte de tine?

Că văd că tu nu ai timp, eşti prea preocupată de ce zice lumea, şi cum să faci faţă întâlnirii cu ei şi cu întrebările lor. Asta da strategie de a ieşi dintr-o situaţie atât de delicată, precum despărţirea.

Mi-e aproape imposibil să cred că, cu această atitudine vei reuşi să depăşeşti momentul cel greu, şi să priveşti în faţă, la ce vine, cu seninătate. Mi-e teamă că ai să rămâi ancorată în trecut... şi viaţa ta se va transforma încet, încet într-un coşmar.

Dacă nu te detaşezi de ce a fost, n-ai să poţi trăi ceea ce e, şi nici ceea ce urmează să vină. Acceptă schimbarea, înţelege că viaţa înseamnă schimbare, şi priveşte această despărţire ca pe o creştere personală, ca pe o evoluţie.

Viaţa înseamnă luptă. Iar acţiunile tale reflectă viaţa ta. Curaj şi fruntea sus! Eşti aceeaşi care era şi în relaţie, eşti femeia care a avut curajul să renunţe la ce a fost pentru a trăi ceva mai bun!

Puţine femei au curajul să lase în urmă trecutul, şi să o ia de la capăt în orice moment al vieţii.

Privesc în jur şi văd atâta frustrare şi ipocrizie încât mi se face greaţă. O paradă ieftină: fiecare prezintă imaginea ideală, imaginea de duminică... dar în spatele cortinei nici urmă de soare şi lumină, doar întuneric şi frustrare.

La ce oare merită să te gândeşti?

La ei, la ce zic, şi la cum te privesc?!

Sau la tine, la ce simţi, şi la cum te priveşti în oglindă?

Te las să răspunzi singură la această reflecţie.

## Reguli şi norme

Ce alegi? Să rămâi într-o relaţie nefericită doar ca să te integrezi în normele societăţii sau să trăieşti singură şi să te lipseşti de aplauzele societăţii?

Alegi ceea ce-ţi aduce mai multă linişte şi împlinire.

Întoarce-ţi privirea în trecut: la cum era privit cuplul, căsătoria.

"În Evul Mediu, a devenit vie repulsia faţă de copulare, de umorile trupeşti, faţă de procreare, şi în consecinţă, faţă de căsătorie." (Dubby)

Căsătoriile erau blestemate în acele timpuri de sfântul Ieronim, iar Grigore cel Mare împarte societatea în două: elita, celibatarii care sunt în raport direct cu Dumnezeu, şi cei inferiori, murdăriţi de căsătorie. Sfântul Augustin, mai diplomat, defineşte căsătoria ca "o formă mai puţin imperfectă de copulare": e mai bun un soţ, decât un simplu fornicator. (Dubby)

Iată drumul căsătoriei, al legăturii sexuale matrimoniale.

De abia în secolul al XXI, căsătoria s-a înscris într-o coerență de ansamblu: căsătoria este dorită de Dumnezeu, este o taină bisericească, lucrarea iubirii de Dumnezeu, a te căsători înseamnă a împărtăşi iubirea divină.

Şi acum, priveşte la concepţiile şi preconcepţiile tale, şi la influenţa istoriei asupra ta... La reflecţiile tale, la concepţiile şi construcţiile mentale în care ai investit atâta timp şi energie, şi vezi dacă merită păstrate, sau dărâmate...

Spune-mi dacă eşti la fel, dacă mai simţi privirea lor acuzatoare, dacă te mai laşi chestionată de ei, judecătorii societăţii?

Concluzia este că trebuie să te simţi bine atât singură, cât şi în relaţie. Să te simţi tu însăţi – asta e prima regulă!

Să te preocupe sufletul, trăirea ta, mai mult decât părerea lor, draga mea.

Atâta timp şi energie consumată în goană după afiliere, apartenenţă, pentru a face parte din lumea lor, pentru a bifa căsuţa normelor sociale. Timp irosit, părerea mea...

Timp în care puteai lucra la plăcerile şi visurile tale!

În loc să urmezi turma, mai bine urmezi natura firii tale, şi-ţi creezi o lume în care să te simţi tu însăţi, în care să te mişti natural şi liber, trăind lângă El, care te acceptă şi te iubeşte aşa cum eşti, fără să vrea să schimbe ceva la natura ta de a fi.

Pentru aşa un bărbat merită să lupţi, pentru o astfel de relaţie merită să trăieşti!

Şi până să-l întâlneşti simte-te frumoasă, specială, şi normală.

A trăi singură în zilele noastre e un act de curaj, pe care prea puţini îl gustă, din teama de a nu fi catalogaţi şi judecaţi de societate.

Şi Schopenhauer spunea: "Nu vreau să ştiu nimic, căci ele (judecăţile) îmi discreditează marfa ce-o am în prăvălie."

Şi atunci, tu, de ce ai nevoie de un manual care să-ţi arate cum să-ţi trăieşti viaţa?

De ce ai nevoie de instrucţiuni, norme şi reguli?

"Există vreun alt joc de noroc mai hazardat decât jocul vieţii? Ne preocupă fiecare partidă, căci am angajat tot ce aveam."

Aşa ar fi normal să procedezi, să investeşti toată energia şi concentrarea în creaţia, viaţa ta. Nu să te laşi influenţat şi ghidat de ceilalţi...

Să aparţii sau nu?

“Nu aparţin nimănui şi aparţin întregii lumi: erai în el înainte de a intra şi vei fi când vei ieşi.” (Diderot)

Eu cred în mine, în voinţa mea şi în creaţia mea. Atât îmi este îndeajuns pentru a trăi fericită! Restul vin de la sine... când tu eşti ok, mulţumit de ceea ce eşti, atragi după tine aceleaşi profile omeneşti, şi astfel te poţi bucura de legăturile sociale.

Trăim printre oameni şi ăsta e un lucru minunat.

“Trăieşte şi lasă-i şi pe alţii să trăiască.”

ȘTII SĂ ÎȚI ASCULȚI VOCEA INTERIOARĂ?

“Niciodată un om nu se înalţă mai sus decât atunci când nu ştie unde îl va mai duce soarta.” (Nietzsche)

Nu-ţi rata sensul vieţii, alergând pe cărări străini firii, personalităţii tale.

Natura, viaţa te întreabă care e menirea ta pe acest pământ? Nu!

“Unde nimeni nu întreabă, nimeni nu trebuie să răspundă.” (Jung)

Atunci, întreabă-te singură!

Găseşte-ţi drumul devenirii de sine!

E uşor să învinovăţeşti, să blestemi, să-i cauţi pe EI, răspunzătorii eşecului tău. E foarte uşor...

E greu să priveşti adevărul în faţă, e greu să-ţi asumi eşecul, şi să recunoşti că ai greşit. E atât de greu...

De aceea ne învârtim într-o lume iresponsabilă şi infantilă.

Dacă şi cu dacă fac o pereche minunată.

Dacă mă născeam într-o altă ţară...

Dacă părinţii mei ar fi avut posibilităţi...

Dacă soarta ar fi ţinut cu mine...

Dacă el nu m-ar fi părăsit...

Dacă societatea nu mi-ar fi înşelat aşteptările... etc.

DAR

Ce înseamnă viaţa ta?

Ce alegeri trebuie să faci?

Ce religie trebuie să urmezi?

Ce bărbat trebuie să alegi?

Ce e bun şi ce e rău?

Ce e acceptat şi ce e respins de societate?

Ce e normal şi ce e anormal?

Crezi că ştie cineva mai bine decât tine ce e bun şi ce e rău?

Nimeni nu-ţi poate dezvălui cea mai bună cale, nici măcar cea mai pricepută şi înzestrată clarvăzătoare.

Tu, împreună cu sinele tău – doar voi doi puteţi conclude care e cea mai potrivită cale de urmat în această viaţă, şi în cea viitoare...

De aceea stărui pe această temă vitală – afirmarea personalităţii şi a devenirii de sine.

Tu eşti punctul de plecare, şi cu cât înţelegi mai curând cine eşti şi ce ai de făcut pe acest pământ, cu atât mai repede vei găsi drumul realizării de sine.

Mă învârt prin tot felul de cercuri şi constat că există o lipsă la nivelul personalităţii tinerilor. Trăiesc de pe o zi pe alta fără să se întrebe ce-i cu ei, şi încotro se îndreaptă.

La un moment dat m-am oprit din această "analiză" şi mi-am îndreptat atenţia spre mine: "Sunt eu cea ciudată? Sunt în eu în căutarea Sinelui ideal? Sunt eu altfel decât ceilalţi?"

Sunt prea obsedată de esenţa lucrurilor în viaţă?

Caut adevărul în tot ce-i fals, şi cred într-un viitor mai bun pentru noi toţi, şi fără încetare îmi spun că am să-l găsesc, chiar dacă ar fi să-l caut toată viaţa.

Vorbesc despre lucruri simple, banale, despre bine şi rău, despre iubire şi suflet cu uşurinţă. Găsesc un sens în tot ceea ce fac. Şi văd viaţa aşa cum o văd... cum o simt, cum o trăiesc. Pentru mine are valoare ceea ce fac. Sunt pasionată de căutarea esenţei lucrurilor.

Vreau să simt, să mă întreb, să te întreb, să trăiesc cu pasiune, să mănânc ce îmi place, să dorm lângă ce-l pe care-l iubesc, să îmbrăţişez schimbările ca pe un prieten drag, să-i mulţumesc experienţei dureroase, să-mi iau rămas bun de la ea, şi să merg mai departe...

De câte ori n-o iei de la început în viaţă?

Şi atunci, de ce te cramponezi de trecut?

De ce te temi de schimbare?

Viaţa înseamnă schimbare! Şi fiecare experienţă te duce pe o altă treaptă, mai sus, şi mai sus... până ajungi acolo unde ţi-e locul.

Eu nu ştiu ce e bine pentru tine, astfel că nu te pot sfătui să faci în vreun fel, sau să faci ca mine. Tot ce pot face e să-ţi prezint modelul meu, stilul meu de a fi şi tu să alegi ceea ce ţi se potriveşte.

Sunt întrebată de multe ori de abonaţii mei: unde greşesc? Cum să mă comport? Cum să nu mai trăiesc aceeaşi experienţă? Cum să schimb ce nu e bun?

Îmi doresc din tot sufletul să te pot ajuta, de aceea sunt aici, că altfel aş fi altundeva... dar nu-ţi pot livra soluţia pe tavă, nu-ţi pot spune fă asta şi asta, cu toate că ar fi mai simplu pentru mine, şi aş termina în două soluţii practice munca, dar nu te-aş ajuta cu nimic...

Te-aş lega şi de mine, ai deveni încă o dată dependentă, şi creşterea nu s-ar produce, schimbarea nici ea, şi realizarea de sine va fi şi mai departe.

Ai atâtea cărţi pe piaţă care îţi rezolvă viaţa printr-o simplă lectură, încât nu vreau să concurez cu ele. Nu vreau să te handicapez mai tare decât a făcut-o societatea.

Vreau să te eliberez de reguli şi norme, de minciuni frumos ambalate, şi să-ţi redau viaţa pierdută.

Meriţi să descoperi singură cum să-ţi găseşti un bărbat compatibil şi cum să-ţi construieşti o viaţă care să îţi aducă valoare şi satisfacţii.

Ai potenţialul ăsta, nu-l irosi!

Adevărat, şi lecturarea cărţilor de referinţă te împinge mai aproape de găsirea adevărului, cu siguranţă. Dar ai grijă ce iei în mână, să-ţi rămână timp pentru cărţile cu adevărat importante şi valoroase...

Lasă "ghidul relaţiei perfecte" şi "cum să-ţi găseşti un soţ perfect" pe raftul librăriei şi pune mâna pe autobiografia ta, fă o scurtă călătorie în trecut, pune pe hârtie ce ai făcut

bun şi ce ai făcut rău, trage o linie, şi vezi ce ai de făcut de acum încolo.

Şi mai încolo îţi recomand câteva cărţi care merită cu adevărat citite...

Dar până atunci: nu ai voie să repeţi aceleaşi greşeli!

Felul în care te raportezi la viaţă face diferenţa dintre tine şi restul...

Ce a fost, a fost, s-a dus... şi ce vine, e prezentul, e momentul tău, aici şi acum!

Eu am ales o anumită ordine în viaţa mea, ca să zic aşa: studiile, viaţa profesională – cariera şi viaţa sentimentală.

Aşa văd eu azi, viaţa mea. Se şi prea poate ca mâine să-mi doresc altceva, să vreau să fac un copil şi să îmbrac rochia de mireasă, nimic nu e imposibil, cunoscându-mă destul de bine...

De curând am descoperit autonomia şi vreau să o savurez.

La fel s-a întâmplat şi cu afirmarea personalităţii, autoconstruirea de sine... e ca şi cum ai lucra la un puzzle... şi de abia aştepţi să ajungi să aşezi ultima piesă, ca să-l defineşti, să-l desăvârşeşti.

Nu cred că există o ordine, un model de urmat în viaţă. Ceea ce cred e că fiecare trebuie să se prefere, la început... pentru că mai târziu să poţi dărui din bogăţia interioară şi exterioară.

Unele vor familie şi copii iar altele vor carieră şi succes profesional. Sunt şi unele care le vor pe amândouă. Fiecare ştie ce vrea... astfel că, textele cu: nu ştiu ce vreau să fac în viaţă, şi nu vreau să mă căsătoresc niciodată, sunt deplasate din punctul meu de vedere.

Femei de 30 de ani care nu ştiu ce vor? Chiar aşa au trecut prin viaţă, fără întrebări şi fără răspunsuri? Mi-e greu să cred că ajungi la o vârstă matură, şi să spui că nu ştii ce vrei, dar există şi tipologia asta, care nu ştiu ce vor, le e bine

aşa cum sunt, nu îşi doresc altceva pentru moment. Ce să zic? Bravo! Important e să ai o bună relaţie cu tine! Să te simţi tu însăţi oriunde ai zbura în lumea asta! Să te bucuri de viaţă, de soare, de lună...

Ideea e să fii împăcată cu tine şi cu alegerile tale. Atunci poţi să spui că eşti deschis faţă de oameni, faţă de viaţă.

Există momente în viaţă în care vrei să mori, să te târăşti într-un colţ şi să plângi, să refuzi să mai vezi lumina zilei... da. De câte ori nu trăieşti sentimentul disperării, al durerii? De multe ori în viaţă te chinui, te zbaţi, te loveşti de greutăţi... şi e normal, cred eu. E mai grav să nu trăieşti nimic, să nu te viziteze nicio experienţă, să nu ai parte de nicio transformare sau schimbare.

Asta tragedie. Să ai o viaţă plată şi "liniştită".

Mă uit în urmă şi privesc la parcursul pe care l-am străbătut... Cât m-am mai zbătut, cât am mai plâns, cât am mai condamnat, şi disperat în această călătorie, numită viaţă.

Cât de nenorocită şi nefericită mă vedeam, Doamne...

Viaţa e nedreaptă, părinţii nu au fost lângă mine, bărbaţii m-au folosit, viaţa m-a pedepsit, eu mă detestam, şi pe ei îi uram şi îi condamnam; pe ei, care mi-au adus atâta durere în suflet.

Şi acum, râd...

Fără ei, fără acele experienţe nu aş fi cine sunt azi.

Nu există evoluţie fără experimentare, fără trădare, fără decepţii, fără durere.

Cum să devii mai bun fără să trăieşti durerea?

Cine nu e încercat nu va atinge succesul niciodată.

Sună ca şi cum fericirea se naşte din durere, nu-i aşa? Şi cred că aşa şi e!

Iar succesul din sacrificiu, muncă constantă şi perseverenţă.

Aşa că, te întreb: unde vrei să ajungi în viaţă? Ce vrei să fii în viaţă?

Dai cu zarul, citeşti în cafea, îţi faci astrograma, mergi la ghicitoare, nu contează... Fă ceva! Începe de undeva! Ajută-te cu ce ştii şi cum poţi pentru a porni în călătoria devenirii de sine!

Nu mai amâna!

Nu mai aştepta!

Ia-ţi viaţa în serios, ia-te în serios!

Visează, dar în acelaşi timp delimitează visul de realitate şi trăieşte!

BĂRBATUL

Zice că am aprins pasiunea în el.

Că o pierduse cu ceva timp în urmă.

Şi a găsit-o în clipa în care m-a cunoscut.

"Pasiune – de ea aveam nevoie! De sărutările şi îmbrăţişările tale... Şi când te-am văzut... nu-mi venea să cred... Pierdusem orice speranţă să mai trăiesc momente de pasiune! Vreau să simt! De când te am mi-a revenit dorinţa şi pofta de viaţă. Vrei să fii iubita mea pentru totdeauna?"

"Da!", i-am răspuns scurt, fără să mă gândesc.

"Când un bărbat şi o femeie au unul pentru altul o pasiune violentă, îmi pare întotdeauna că, oricare ar fi piedicile care îi despart, un soţ, părinţi, etc, cei doi amanţi sunt unul pentru celălalt prin natură, îşi aparţin prin drept divin, în ciuda tuturor legilor şi convenţiilor omeneşti." (Chamfort)

L-am simţit aproape de inima mea, şi i-am înţeles nevoia de a iubi din nou.

A găsit ceea ce căuta, chiar dacă zice că n-a căutat nimic, ci că a fost pură întâmplare...

Eu nu cred în întâmplări fără valoare, şi i-am spus-o.

După un timp revine la afirmaţia ce-o făcuse şi-mi relatează că, "tind să cred că aveai dreptate, când ai spus că, în seara când ne-am cunoscut amândoi căutam acelaşi lucru... Eu pe tine, jumătatea ce-mi lipsea, iar tu pe mine, completarea ta."

"Sexul este constituit incomplet, căci într-unul şi în celălalt sex este o parte care caută pe cealaltă pentru a se completa, unindu-se." (Arthur Shopenhauer)

"Sunt fericit!"

Cred că mi-a spus-o în acea superbă seară la Florenţa de douăzeci de ori.

Mă privea de fiecare dată în ochi şi-mi spunea: "Sunt fericit, Andreea!"

Ca şi cum ar fi spus, m-ai făcut fericit, Andreea. Se găsea o urmă de surpriză în afirmaţia lui care-i aducea atâta lumină şi strălucire pe chip.

Iubesc să-l privesc, să-l văd cum se bucură, ca şi un copil, care e hrănit cu atenţie şi admiraţie din partea părinţilor.

"Dragostea este, ca instinctul vital, cel mai puternic dintre toate resorturile."

"Voinţa care aspiră să trăiască într-o fiinţă nouă şi deosebită."

"Contopirea a două fiinţe într-una singură."

Asta căutăm...

E un început cu sfârşit?

E un episod urmat de altele?

E o întâmplare fericită?

E iluzia îndrăgostiţilor sau realitate?

Realitatea nu cred să aibă început sau sfârşit... e iubire, e viaţă!

Are iubirea un început şi un sfârşit?

Are viaţa un început şi un sfârşit?

Nu are!

Nici măcar moartea nu produce sfârşitul!

Iubirea vine în urma unei nevoi... şi amândoi am avut aceeaşi nevoie, drept pentru care ne-am găsit pe 17 iulie în acelaşi loc şi în acelaşi moment.

Întâmplare? Destin?

Ce mai contează? Trăirea este a mea!

Eu simt iubire!

El simte iubire!

Rezultatul e cel care anunţă adevărul, realitatea.

A fost ca şi un vis... doar că s-a întâmplat în plan real. Exista în imaginar, era adânc înrădăcinată în subconştientul meu, această dorinţă, această întâlnire cu El.

Vezi ce bine e să crezi, să ai speranţe, să visezi...

Să crezi că "întâlnirea perfectă" se poate realiza, să crezi că vei trăi lângă cel pe care l-ai visat atâta timp.

În fiecare zi învăţăm să trăim, şi fiecare experienţă vorbeşte despre noi.

La ce visez?

Visez la un şir nesfârşit de episoade!

Madrid, Varşovia, Firenze...

Şi El!

Ne vom uita după aceste experienţe? Ne vom putea vedea de viaţa noastră ca şi înainte? Mă îndoiesc...

Ceva s-a petrecut cu noi...

Îmi place cum mă iubeşte!

Îmi place cum mă priveşte, cum îmi vorbeşte şi cum mă atinge!

E aşa cum vreau să fie un bărbat, e atent, şi îmi oferă clipe unice. E spontan şi imprevizibil. Şi pe cât e de puternic, în braţele mele se topeşte...

Dimineaţa se îngrijeşte de ce vreau, şi seara mă învăleşte cu căldura îmbrăţişării şi a sărutărilor.

Iubesc să-l privesc cum zâmbeşte, cum îmi spune că e fericit!

Nu mă satur de El! Am descoperit că El e bărbatul pe care vreau să-l iubesc.

Şi am mai visat să scriu. Să-mi scriu povestea, să exprim trăirea prin cuvinte... să dăruiesc altora ce am dobândit în timp, experienţă.

Vorbesc doar despre ceea ce ştiu, nu despre ceea ce nu cunosc.

Îţi spun ce cred despre lucruri şi oameni, despre viaţă, atât cât am înţeles din ea.

Ce cauţi la un bărbat?

Asta trebuie să descoperi: cum vrei să fi iubită!

Ca să poţi să-l găseşti pe El, bărbatul la care visezi dintotdeauna, trebuie să ştii cum vrei să fi iubită.

Ce tip de bărbat preferi?
Atractiv?
Reţinut?
Pasional?
Inteligent?
Filozof?
Cum vrei să fi iubită?

Când ştii ce vrei de la un bărbat, şi cum vrei să fi iubită, l-ai şi găsit... El vine ca răspuns la întrebările tale.

Întreabă-te ce vrei ca să poţi să-l întâlneşti.

Femeile care nu ştiu ce vor de la viaţă... sau care nu mai cred în viaţă.

Caută răspunsuri în stele, în astre, în tarot şi-n cărţile de specialitate. "Cum îmi găsesc fericirea şi sufletul-pereche?!"

Tot ce caută ea, femeia care zice că ştie ce vrea, e afară, departe de ea...

Riduri care apar şi se adâncesc în fiecare zi care trece şi el nu mai apare...

Are impresia că e pe drumul cel bun când o altă experienţă dureroasă o loveşte şi-i arată că rătăceşte încă pe drumuri "greşite".

Ele întreabă disperate în stânga şi-n dreapta ce e viaţa şi ce rost mai are ea?!

Nu mai vor să sufere şi totuşi nu fac nimic pentru a evita suferinţa.

Aşteaptă şi se întreabă, plâng şi se condamnă, şi în zilele cu soare arată cu degetul pe cei care i-au pricinuit atâta suferinţă şi durere.

Profund dezamăgită, îşi trăieşte viaţa ca şi cum nu ar fi a ei, se lasă în voia curentului, şi încet, încet renunţă la visuri şi speranţe...

Rănită în amorul propriu de atâtea ori, înjunghiată pe la spate, obosită şi dezgustată de condiţia umană, se închi-

de sub o mască impenetrabilă şi jură că nimeni vreodată nu va mai atinge şi simţi adevărata faţă a personalităţii ei.

Cine nu a trăit dezamăgiri?

Cine nu a fost înşelat şi rănit? Cu toţii am fost, dar asta nu înseamnă că viaţa s-a terminat, că toţi oamenii sunt la fel, că bărbaţii sunt porci.

Dacă viaţa ta e otrăvită de aceste prejudecăţi ai mari şanse să rămâi singură şi nefericită.

Renunţă la prejudecăţi, la amintiri dureroase, la traumele copilăriei şi ia-ţi viaţa în serios! Uită de cel care ţi-a înfipt cuţitul în inimă când mai mult îl iubeai. De soţul care ţi-a înşelat încrederea. Sau de iubitul care ţi-a spus că eşti prea bună pentru el.

Lasă trecutul în spate....şi du-te înainte, cu încredere!

Păşeşte în întuneric, în necunoscut, dezbrăcată de judecăţi şi prejudecăţi şi ai să trăieşti cele mai frumoase experienţe.

Când ai să încetezi să treci fiecare mişcare a lui, experienţă şi întâmplare prin filtrul judecăţii, şi te vei deschide în faţa noului, ca şi cum ar fi prima experienţă pe care o trăieşti, vei experimenta adevărul suprem, divin!

Îmi alimentez subconştientul cu gânduri pozitive, cu iubire şi multă speranţă. Şi atunci el îmi răspunde cu aceeaşi monedă, e bun cu mine, şi mă tratează aşa cum eu o fac cu el.

Ia seamă la ce gândeşti...

Nu-ţi dai seama câte lucruri se petrec fără ca tu să realizezi. Nu degeaba... suntem ceea ce gândim.

Aşa că, te sărut şi te îmbrăţişez cu toată iubirea pe care o simt!

# CÂT DE MULT DUREAZĂ IUBIREA?

Cât durează dragostea?

Cum stârneşti în el pasiunea eternă şi durabilă?

Cum îl păstrezi doar pentru tine şi pentru totdeauna?

"Tu, vrei ca timpul să se oprească în loc, ca dragostea să fie eternă, ca nimic să nu moară niciodată. Construieşti ziduri de apărare şi tocmai aceste ziduri îţi devin, într-o zi închisoare." (Frederic Beigbeder)

Specialiştii spun că dragostea durează trei ani, şi asta fiindcă stăpâna dragostei tale este feniletinamina, o moleculă care declanşează senzaţii de exaltare şi euforie. Şi, din punct de vedere chimic iubirea dispare după trei ani. Suntem conduşi de hormoni şi atât.

Statistică şi biochimie. Asta e iubirea?

Ce-i de făcut? Renunţi la vise, la iubire eternă, la pasiune durabilă?!

Tu alegi, eu îţi recomand o carte până când Stilul Tău e scoasă la vânzare. Citeşte-l pe Beigbeder şi pe a lui capodoperă "Dragostea durează trei ani". E o lectură simplă şi captivantă, din care umorul şi ironia nu lipsesc.

Te înspăimântă gândul că monotonia ia locul îndrăgostirii atât de curând şi fără să realizezi, pe nesimţite...

Ţi-e teamă că pierzi iubirea lui în detrimentul alteia, mai tânără şi mai frumoasă.

Eşti încercată de sentimentul despărţirii ori de câte ori îl priveşti cum pleacă. Oare se mai întoarce? Oare îl iubesc cu adevărat? El e cel pe care îl voiam ca bărbat? Şi tot aşa mintea îţi joacă feste, şi te torturează cu întrebări din ce în ce mai indiscrete şi mai îndrăzneţe.

Undeva, ceva a murit...

Nu ne mai privim la fel, ne-am schimbat, s-a pierdut energia, nucleul care ne-a legat.

De ce ne-am pierdut interesul?

De ce iese tot mai des cu prietenii lui?

De ce nu mai petrecem timp împreună?

De ce facem sex atât de rar?
Unde am greşit?
De ce şi-a pierdut interesul faţă de mine?
Câte întrebări, atâtea răspunsuri.

## Probleme în Paradis

El nu mai e satisfăcut sexual, nu mai e atras şi caută afară ceea ce-i lipseşte, ceea ce tu nu-i dai, orgasme şi satisfacerea fanteziilor sexuale.

Andrei spunea întotdeauna că de îndată ce găseşte o femeie care îl satisface pe plan sexual, se însoară cu ea. El provine dintr-o familie infuentă şi are un statut social înalt. Are standarde înalte, atât în privinţa felului cum arată, cât şi în privinţa comportamentului. Apreciază arta, bunul gust, mâncarea de calitate şi recunoaşte un vin bun la fel cum recunoaşte o femeie cu personalitate şi eleganţă. Femeile cu care a ieşit erau la fel de bine pregătite ca şi el, educaţia care i-a fost predată de timpuriu se manifestă acum în alegerile pe care le face în viaţa personală şi socială.

Spunea despre femeia cu care avea să se însoare, că trebuie să fie inteligentă, elegantă, cu clasă şi personalitate. Să o poată prezenta familiei şi prietenilor cu mândrie, în special mamei lui.

Când l-am cunoscut pe Andrei, era logodit cu Nina, o tânără care îndeplinea toate expectativele familiei, femeia perfectă, ideală la care Andrei visase să o întâlnească. Speranţele şi rugăciunile familiei s-au împlinit. Copilul lor întâlnise femeia care avea să-l facă fericit şi împlinit. Dar... Andrei uitase să treacă pe lista profilului miresei un aspect la fel de important ca şi poziţia socială a Ninei, sexul.

Era nesatisfăcut sexual, Nina nu era femeia pasională şi focoasă care să îi satisfacă fanteziile sexuale. Nina nu avea nicio problemă din punct de vedere sexual, era atentă, doritoare, şi iubitoare, însă nu îndeajuns de pasională în pat.

Andrei visa să-i vorbească murdar în pat, să-i ordone ce şi cum să facă şi nu îndrăznea să i-o spună, fiindcă se temea ca nu cumva să o sperie, să o îndepărteze. Ca majoritatea bărbaţilor, Andrei se teme să-şi dezvăluie fanteziile sexuale.

Băieţeii cresc cu următoarele interdicţii: "Nu te atinge acolo, e murdar! Nu o privi pe sora ta când se îmbracă, nu e frumos! Nu o atinge pe mama acolo, nu se cade!"

Aşa intră băieţii în pubertate, temându-se de femei, aşa cum au fost învăţaţi de mici, tot aşa se comportă la maturitate.

Nu exprimă ceea ce doresc din teama de a nu fi respinşi.

I-am sugerat să-i vorbească Ninei despre preferinţele lui sexuale, însă el refuză categoric, temându-se: "Nina e prea doamnă, nu ar putea fi niciodată târfa pe care o doresc eu în pat. Mi-e teamă că dacă îi spun ce fantezii sexuale am, va rămâne dezgustată."

I-am zis că nu are de unde să ştie că aşa va fi, dacă nu i-o comunică. Niciodată nu poţi şti ce e în mintea celuilalt, dacă nu îl întrebi, îi spui ceea ce bănuieşti, intuieşti.

Comunicarea pe plan sexual e foarte importantă. Cum să ghicească celălalt ce preferinţe ai dacă tu nu i-o spui?! Nu e magician sau medium! Spune-i ce-ţi place şi cum vrei să faci dragoste.

Andrei nu i-a spus Ninei care îi erau nemulţumirile şi lipsurile în relaţia lor sexuală şi au ajuns să se despartă.

El a hotărât că nu vrea să-şi trăiască restul vieţii frustrat şi nesatisfăcut, şi s-a despărţit de femeia care părea să fie ideală, şi cu care se înţelegea perfect în celelalte planuri, însă ca şi majoritatea bărbaţilor, sexul e important. A renunţat la femeia perfectă fiindcă îi lipsea pasiunea şi acţiunea din dormitor.

Păcat! Cred că se putea rezolva insatisfacţia printr-o simplă discuţie, în care să-i expui celuilalt ce te frustrează şi

astfel vedeau ce au de făcut, măcar ştiai că a încercat tot ce se putea. Nu renunţi ca un laş, fără să ştii vreodată dacă ai greşit sau nu, dacă ea putea fi târfă în dormitor şi doamnă în salon.

Asta e. Trist. Nimeni nu are obligaţia să-ţi servească iubirea pe tavă. Şi dacă nici măcar să-i comunici partenerului care-ţi sunt nevoile nu eşti în stare, atunci îţi meriţi soarta.

Dă-i bărbatului exact ceea ce vrea. Cunoaşte-l, întreabă-l, descoase-l şi încearcă să-i satisfaci nevoile.

La fel şi tu, spune-i ce vrei de la el, ce vrei în pat, vorbeşte-i deschis despre fanteziile şi nevoile tale.

Fii deschisă şi permisivă, acceptă ce vine de la el, chiar dacă te şochează ce are de spus... încet, încet vei digera informaţia, o vei prelucra şi vei analiza dacă poţi să mergi înainte cu el, sau nu. Dar, nu te precipita să-l opreşti, să-l priveşti dezgustată sau înspăimântată.

În fond şi la urma urmei, e bărbatul de care te-ai îndrăgostit, pe care l-ai ales din mulţimea de candidaţi. E tot el, numai că mai are şi fantezii...

Andrei se întreabă:

"Învăţăm vreodată din eşecul relaţiilor trecute? Sau suntem blestemaţi să repetăm aceleaşi greşeli la nesfârşit?"

Dacă nu-ţi înveţi lecţia, eşti condamnat să trăieşti aceeaşi poveste de dragoste la nesfârşit, doar că mai schimbi decorul şi femeia, în rest, trăieşti acelaşi film. Schimbă tiparul, schimbă ceva la tine, la comportamentul tău, la modalitatea de relaţionare şi comunicare.

În viitoarea relaţie ai să alegi din nou tăcerea în ceea ce priveşte viaţa sexuală, sau ţi-ai învăţat lecţia, şi ai să-i spui viitoarei partenere ceea ce-ţi place să trăieşti în dormitor?!

Tăcere sau comunicare?

Depinde doar de tine ce vei trăi în viitor. Şi de felul în care comunici cu partenerul.

În clipa în care ai să recunoşti un potenţial iubit,

spune-i ce te face fericit, în detaliu, descoperă-te şi lasă-te descoperită.

La fel ca şi tine, bărbatul are aceleaşi întrebări, temeri şi îndoieli, în ceea ce priveşte femeia. Şi această scurtă incursiune în viaţa lui Andrei demonstrează încă o dată importanţa comunicării şi a acceptării diferenţei celuilalt.

Suntem diferiţi, dar nu suntem foarte diferiţi.

O soluţie bună e să vorbeşti despre ceea ce eşti şi să fii deschis, să ai răbdare şi încredere în tine, în celălalt, în relaţie.

Relaţia de cuplu merge bine când fiecare partener se simte acceptat, înţeles şi liber de a exprima orice durere, nebunie sau fantezie.

Dacă tu ştii cum să-l priveşti, cum să-l îmbrăţişezi şi cum să-l iubeşti, poţi să îl ai pe viaţă, dragostea nu moare în 3 ani aşa cum specialiştii declară ci moare în clipa în care unul din parteneri nu se mai simte iubit, apreciat, admirat, sau satisfăcut.

Viaţa de cuplu începe cu primul sărut, cu prima îmbrăţişare şi se termină în momentul în care nu-ţi mai aminteşti de prima noapte de amor...

În dragoste nu se dau bătălii, nu se contabilizează emoţiile, nu se caută învingători sau învinşi, ci se creează o viaţă împreună, pas cu pas, mână de mână!

"Viaţa nu are decât un singur farmec adevărat, farmecul jocului. Dar dacă îţi este indiferent dacă câştigi ori pierzi?" (Baudelaire)

Cine câştigă şi cine pierde?

Cred că e o bătălie de la început pierdută, în dragoste ori câştigă amândoi, ori pierd amândoi, nu există învins sau învingător.

Cel puţin asta cred eu...

Asta am văzut şi trăit, relaţiile îţi arată cine eşti, şi te aşează pe poziţia pe care o meriţi. Ori eşti pe val, ori te îneci... şi niciodată singură, ci cu el.

“Vorbesc cu autoritatea pe care mi-o dă eşecul.” (Fitzgerarld)

Numai din experienţă şi din eşec înveţi... viaţa te învaţă ce greşeli să nu mai repeţi.

Ceea ce azi nu a avut loc, poate avea mâine... aşa că fii pregătită să trăieşti o poveste de dragoste care durează mai mult de 3, 10, 20 de ani.

Îţi doresc iubire!

# SEX LA PRIMA ÎNTÂLNIRE

Mărturii de pe un forum pe care navigam aseară: ce gândesc femeile şi bărbaţii din România despre sexul la prima întâlnire.

Tu ce crezi?

*M: nu prea sunt de acord cu sexul de la prima întâlnire... nu pt k aş fi eu vreo încuiată, ci pt k sunt prea mulţi bărbaţi închişi la minte din pt asta de vedere şi care m-ar considera o paraşută. De la a treia a patra întâlnire mi se pare cel mai ok. K să nu existe loc de interpretări şi discuţii din partea lui şi nici eu să nu îmi pierd timpul aiurea vreo 2-3 luni... şi până la urmă dak constaţi k nu ne potrivim asta e...sexul e unul dintre cele mai importante lucruri într-o relaţie.*

*A: Sexul reprezintă doar 10% într-o relaţie. Dar nu ăia 10% de la început ci cei de la sfârşit, cei care adunaţi cu ceilalţi 90% (respect, înţelegere, etc) dau procentajul maxim. Dk acei 10% lipsesc nu te poţi numi fericită. De la bani şi sex pornesc toate neînţelegerile.*

*I: Dacă tu mergi pe ideea că sexul are importanţă doar 10% într-o "căsnicie" (relaţie), atunci mâine, poimâine să nu te miri de ce soţul tău merge şi la alte femei. Tocmai din acest motiv: că tu eşti mereu cu copilul, cu mâncarea, cu casa, iar pt el... te asiguri să fie sex 10 % şi atât...*

*F: Nu ştiu de ce vă chinuiţi atât să înţelegeţi ceva ce oricum nu are răspuns pentru fiecare în parte. Fiecăreia i se potriveşte câte un răspuns... poate. Dar, în ochii bărbaţilor, vom fi după cum spune drăguţul de Napoleon: "Toate femeile sunt curve! Şi să nu uităm că şi mama şi soră-mea sunt tot femei." Vrem sau nu aşa gândesc majoritatea bărbaţilor. Dacă nu au cu ce să ne atace ca să fie mai "cocoşi" sau mai presus de femeie, cu asta ne atacă. Nu-şi vor schimba felul de a gândi pentru că nu îşi doresc.*

*M: Şi eu am cedat soţului meu fix de la prima întâlnire... defapt nici nu ştiu dacă a fost chiar o întâlnire pt eu singurică m-am autoinvitat la el pt că mi se pusese pata*

*şi îl doream nespus. Niciodată nu s-a pus problema că de ce am căzut la pat din prima, din contră i-a plăcut mai mult că am avut eu iniţiativa şi nu am făcut pe virginica.*

*Dar cazurile astea depind de la bărbat la bărbat; unii le apreciază pe cele ce gândesc ca mine (de ce să stau să aştept doar ca să fac impresii) şi alţii cărora le place să fie amăgiţi de nişte iluzii şi vorbe goale ("vai... tu eşti al 2-lea").*

*Cât despre importanţa sexului în cuplu... vă zic: CONTEAZĂĂĂĂ. Când citeam şi vedeam că afirmaţi nişte aberaţii cum că sexul ar conta doar 10% îmi venea să vă dau palme. Întrebaţi mai bine un bărbat ce părere are el, iar dacă va zice că doar 10% fiţi sigure că acel bărbat îşi caută fericirea sexuală undeva în afara patului conjugal.*

*Multe femei din anturajul meu apreciază sexul, e la fel de important ca şi comunicarea, înţelegerea şi alte "chestii" care sunt considerate majore într-o relaţie.*

*Eu una nici nu aş concepe să stau lângă un bărbat care nu m-ar satisface sexual pentru că tot timpul m-ar trece fiorii gândindu-mă la un orgasm vaginal multiplu sau la cine ştie ce jocuri erotice. Cum aş putea să stau lângă o "legumă"? Mi-ar părea rău pentru el, dar totuşi... există tratamente.*

*R: dak îţi place tipu eu nu văd de ce nu ai face-o de la prima întâlnire. Aşa că fetelor dacă vreţi să o faceţi nu lăsaţi nimik să vă oprească. Nu numa bărbaţilor le place sexu şi nouă ne place.*

*D: mentalitatea lor contează, contează şi compatibilitatea dintre cele două mentalităţi, de fapt, cel mai mult... părerea mea sinceră este că dacă decizi să te culci cu el de la prima întâlnire nu comiţi o eroare colosală ireversibilă... să nu uităm că totuşi un tip inteligent şi eventual chiar "de cursă lungă" ar trebui să ştie să aprecieze performanţa ta în pat după acea întâlnire, şi cred că majoritatea dintre noi care au avut one-night-standuri sau au ales să se culce cu tipii la prima întâlnire au făcut-o fiindcă ştiau ce îşi doresc mai mult decât altele şi ceea ce-şi doreau se afla momentan chiar în faţa lor materializat în imaginea tipului cu care tocmai încheiaseră o întâlnire excelentă... cu alte cuvinte tipele care nimeresc în patul lui la prima întâlnire şi*

*nu ştiu defapt exact ce caută acolo sunt probabil şi cele care îşi iau papucii a doua zi, fără nicio supărare. Bărbaţii, după părerea mea, pot să aprecieze liniştit o femeie care are atât calităţi intelectuale cât şi calităţi sexuale deosebite şi care ştie foarte bine să le pună în practică şi să le îmbine după bunul plac. Multă baftă!*

*J: un bărbat cât de cât inteligent şi cu minime cunoştinţe anatomice nu va considera niciodată o fată uşuratică sau paraşută doar pt faptul că şi ea simte aceeaşi atracţie fizică ca şi el! Am realizat asta în urma unui BLIND DATE când plină de dorinţă am cedat (deşi eram o fată cu prejudecăţi) crezând că nu îl voi mai revedea niciodată. SURPRIZA a fost să descopăr a doua zi că el era interesat de mine să mă cunoască... am aflat ulterior că este un băiat f. inteligent, f. bogat şi romantic care ştie să facă o femeie fericită... la a doua întâlnire m-a prezentat deja părinţilor şi după puţin timp m-a cerut în căsătorie... am refuzat deoarece aveam o veche pasiune (actualul soţ) dar pot spune că a fost unicul bărbat care m-a făcut să mă simt atât de specială... a fost totul prea perfect... cred că de aceea am şi întrerupt legătura... nu vroiam să se termine acel vis... am preferat să rămân doar cu amintirea! Şi a fost prima oară când mi-am dat seama că nu sexul la prima sau a 20-a întâlnire contează. Am mai făcut sex la prima întâlnire de câte ori am simţit nevoia şi nu am regretat niciodată... nush de ce dar chiar aceia cărora le-am cedat din prima m-au cerut de soţie :))*

*N: Părerea mea este că depinde ffff mult şi de bărbat, sunt unii care nu au nici o treabă cu ce ai făcut tu înainte de ei, dar sunt şi alţii care îţi scot ochii că nu ai fost prea cuminte înainte. Aşa că fetelor simţiţi-vă libere să faceţi cum vă vine în acel moment, fără nici o preconcepţie, viaţa e şi aşa scurtă, de ce să nu o trăieşti aşa cum vrei şi simţi?*

*C (e un El): Un încuiat rămâne tot un încuiat, indiferent ce îi faci! Un coleg mi-a zis un banc: un tip, până să se însoare, către prietena lui: draga mea... un sex oral, hai te rog, te iubesc... mă voi căsători cu tine... bla bla, tot tacâ-*

*mul. Prietena: NU, că apoi îmi zici că sunt "curvă". Peste 20 de ani: draga mea suntem de atâta timp împreună, copii... Soţia: NU, că zici că sunt "curvă". Peste încă 20 de ani: draga mea, sutem singuri, copiii la casele lor, avem nepoţi... te rog... Soţia: NU, că o să zici că sunt curvă. La 80 de ani, abia îşi mai târa picioarele, cu proteză în gura... hai măi băbuţo... una mică, mâine poate mor, şi nu am simţit şi eu! Băbuţa: bine mă moşule, îşi scoate proteza, şi îi face un sex oral... Moşu, pe spate, înnebunit... extaziat... sună telefonul, răspunde moşu... după care către băbuţă: MUISTO e pentru tine!*

*Deci... nu vă mai pierdeţi timpul cu SPECIMENE.*

*Y: Ei... eu am făcut sex cu prietenul meu de la prima întâlnire... şi iaca suntem împreună... nu tre să generalizăm... nu toţi bărbaţii te cred paraşută dacă cazi din prima... adică bărbaţii din românia te cred paraşută dacă cazi din prima... dar asta nu înseamnă că toţi bărbaţii din lume sunt la fel... pt mine sexul este f important... fetelor voi aţi avea o relaţie cu un bărbat cu care nu vă potriviţi la pat? Nu cred... aşa că iubiţi-vă mult!*

Când ai raporturi sexuale cu el? Sex la prima întâlnire sau aşteptaţi să-l cunoşti mai bine?

Din prima seară?

După o săptămână?

O lună?

Depinde de bărbat.

Se zice că eşti imatură sexual dacă te culci din prima seară cu un bărbat.

Să fie adevărat?

Eu zic că depinde de bărbat şi de tine.

Dacă ştii să-ţi joci bine cărţile după ce întreţii relaţii sexuale cu el, n-ai de ce amâna sexul. Dacă nu eşti destul de sigură pe tine şi pe el, mai aşteaptă... mai tatonează terenul, încearcă să-l cunoşti mai bine, să creşti atracţia dintre voi.

Hai să luăm reflecţiile de mai sus:

Sex la prima întâlnire, nu! La a doua, sau a treia întâlnire e ok. Sexul trebuie să vină după ce ne cunoaştem îndeajuns de bine, o lună, chiar două.

Asta mi-a plăcut prea mult:

Sex la a doua sau a treia întâlnire e ok!

Bravo! Aşa se cucereşte un bărbat!

Ce te face să crezi că după a treia întâlnire în care te posedă, nu te lasă?

Cum crezi că această "tehnică de seducţie" îl transformă în bărbatul care te va cere în căsătorie?

În afara faptului că în momentul cu pricina, tu eşti cea care îl invită pe vânător să te "atace", cu privirile de invitaţie pe care i le arunci, mai şi faci pe ipocrita, tu nu eşti cea care face sex la prima întâlnire.

Bărbaţii răspund invitaţiei tale non-verbale, tu eşti cea care îl conduci pe drumul împerecherii, în direcţia pe care o doreşti, şi în momentul pe care îl alegi, în prima seară, sau în a treia seară...

El, are impresia că el e cel care iniţiază ritualul împerecherii, dar adevărul e că tu eşti cea care îi vorbeşte prin limbajul non-verbal, tu îl inviţi să te pună la pământ, tu îl provoci, şi tot tu eşti cea care îl respingi, prin ceea ce faci şi prin ceea ce nu faci.

Atât bărbaţii, cât şi femeile sunt impresionaţi şi atraşi de persoane care îi plac imediat.

Fiecare vrea să se simtă privit şi dorit de cel care îi stă în faţă, mai ales pe terenul atracţiei sexuale.

Crezi că primul lucru pe care îl vede la tine este empatia, inteligenţa şi personalitatea complexă?

Nu, draga mea! El se uită la ce arăţi, la sânii, gura şi la modul în care îl dezbraci şi îl îmbraci din priviri.

Asta caută bărbaţii, din antichitate şi până în zilele noastre... forme, chimie, atracţie sexuală.

Şi oferindu-i intimitate, îi oferi încredere, îl faci să se simtă relaxat şi acceptat.

Joaca începe în momentul în care îl inviţi să te abordeze şi nu se termină niciodată...

Tu adopţi tehnica "pic greu la pat" şi în secunda în care formaţi un cuplu uiţi să te mai duci la pedichiură şi să-l mai satisfaci sexual, fiind prea ocupată cu ale casei treburi.

Aşa da!

Succes în continuare!

Cât îl păstrezi lângă tine?

Depinde doar de tine, de felul în care te porţi, de cât de mult crezi în tine, de cât de bine îl "citeşti"...

De obicei atragem ceea ce suntem.

Şi dacă eşti una care caută dragostea doar pe unde nu trebuie, care suferă eşec după eşec, înseamnă că ai o problemă. Nu el, aşa cum îţi place să crezi, ci tu, tu eşti cea care nu-şi cunoaşte nevoile şi nu ştie cum să-şi mânuiască emoţiile.

E uşor şi confortant să crezi că bărbaţii sunt primitivi şi vor numai sex, după care te părăsesc.

Bărbaţii te părăsesc fiindcă nu găsesc lângă tine ceea ce caută. Şi nu e nicio supărare. Nu ştiu de ce dramatizezi în halul ăsta. Tu de câte ori nu ai părăsit fiindcă nu te satisfăcea sexual sau emoţional?

Care e diferenţa? Tu ai voie să părăseşti după o noapte în care nu ai atins orgasmul şi el nu are voie să plece fără să se mai întoarcă? Cum aşa?

Poate că nu a găsit ce căuta...

Toţi căutăm perechea ideală... şi ăsta e procesul firesc şi natural prin care trecem: ne privim, ne cunoaştem mai bine, ne părăsim sau rămânem. Până când? Până când moartea ne va despărţi? Dacă vrei să te minţi singură e treaba ta!

Rămânem împreună până când ne e bine, şi ne despărţim când nu ne mai simţim bine împreună.

Cele care nu se oferă din prima, care nu "pică uşor la pat", sunt cele care nu sunt sigure pe ele.

Şi de aici amânarea sexului...

Şi ele s-ar arunca în pat cu el din lift, din club, de pe stradă, numai că nu sunt sigure pe ele, fiindcă le lipseşte încrederea în sine, şi se tem de un eventual abandon. Le sperie prea tare gândul şi sentimentul că ar putea fi părăsite după ce se abandonează în braţele lui.

Şi dacă eşti una dintre cele care se tem, atunci faci bine să amâni sexul, poate încet, încet... în timpul curtării vei reuşi să-l faci să se îndrăgostească de tine prin alte calităţi, gesturi şi aptitudini.

Şi în timpul ăsta:

Descoperă-i plăcerile, scanează-l înainte de a face vreo mişcare, şi când eşti sigură de tine şi de el, atunci poţi să treci la sex, aşa cum numai tu ştii să-i oferi plăcere.

Fiecare are o hartă a iubirii, şi datoria ta e să o descoperi, să o scoţi la lumină din subconştientul bărbatului dorit. Caută semnale, indicii, informaţii în relaţiile cu mama, cu familia, cu femeile care i-au traversat viaţa.

Fiecare are vulnerabilităţi, terenuri ascunse. Tu trebuie să apeşi butonul potrivit ca să-l faci să se îndrăgostească de tine.

Caută în istoria lui de viaţă. Dacă bărbatul cu care te întâlneşti a avut o relaţie mai puţin afectuoasă cu mama sa, atunci sigur nu trebuie să-l copleşeşti cu sărutări şi cu cuvinte de dragoste, dar nici nu trebuie să fii a doua mamă pentru el, în niciun caz. Multe femei urmează modelul mamei pentru a cuceri un bărbat, şi crede-mă că e greşit. El are nevoie de iubirea ta, de personalitatea şi autenticitatea cu care te mişti, nu de o copie fidelă a mamei sale.

Trebuie să-l iei treptat, să-i dai un sărut, după care să te retragi, încet, pe nesimţite. Una caldă, una rece...

Să te joci cu el ca şi cu un băieţel căruia nu vrei să-i arăţi toată dragostea pe care i-o porţi, ca nu cumva să i se urce la cap. Dar să-i arăţi că-l îndrăgeşti, că te interesează, că

eşti acolo pentru el, dar nu când vrea el, ci când vrei tu. Dar, repet: nu e o regulă. Depinde cu cine stai de vorbă.

În dragoste nu există certitudini, ca şi în viaţă.

Cu cât renunţi mai curând la "eternitate", la "viaţa fără de moarte", şi la "trăim fericiţi până când moartea ne va despărţi", cu atât mai roz va fi viaţa ta!

Aşteptări? Dezamăgiri!

Fiecare e unic în felul său, niciunul nu seamănă cu celălalt, aşa cum niciun fulg de nea nu e identic cu altul.

Aşa că teoria cum că toţi bărbaţii sunt la fel, pică...

E o iluzie să crezi că bărbaţii sunt şi se comportă la fel. Comparaţiile sunt nerealiste şi îţi aduc numai nefericire în viaţă! Doar femeile cu experienţe negative spun şi simt asta.

Fiecare în spate are o istorie, iar rolul tău e să cauţi ce anume îl face fericit şi ce-l întristează, ca să ştii ce să-i faci ca să-l aduci în viaţa ta şi ca să-l păstrezi cât mai mult.

Succesul ţine de tine, nu de neşansă sau de soartă.

Ce vrei de la El?

Să te măriţi cu primul care îţi aruncă priviri seducătoare? Da. Sunt femei care vor să se mărite, pe fruntea lor scrie de măritat, fiindcă experienţele trecute le-au dezamăgit şi rănit atât de tare încât nu mai vor să trăiască dureri, şi primul venit e şi transformat în soţul ideal, fără doar şi poate.

Şi care-i cea mai bună tehnică de seducţie?

Să te laşi curtată cât mai mult: o lună, două, trei, un an... după care, hatz! "E AL MEU! FETELOR MĂ MĂRIT! NENOROCITUL A PUS BOTUL!"

După atâta abstinenţă sexuală a cedat şi m-a întrebat: "Vrei să fii soţia mea?"

Clar, nu voia să-şi continue restul vieţii în abstinenţă sau în ejaculări precoce... că doar la asta s-ar fi ajuns alături de ea, fecioara.

Lasă deoparte prejudecăţile şi discriminarea de gen şi păşeşte pe un teren virgin nou alături de cel care îţi face cu ochiul. Acordă-i încredere şi libertatea de a se exprima.

Nu-l judeca înainte de a acţiona, e greşit!

Vei fi surprinsă de autenticitatea experienţei pe care o vei trăi.

Încă o dată vă zic, în atracţia sexuală şi în iubire nu există reguli şi nici certitudini.

Ceea ce se întâmplă la începutul relaţiei, perioada de curtare se numeşte atracţie sexuală.

Ce se întâmplă după ce relaţia s-a închegat şi după ce îndrăgostirea s-a consumat, se numeşte iubire.

Încearcă să faci diferenţa între atracţie sexuală şi iubire. Nu e acelaşi lucru.

Aşa că nu te mai supăra pe el, că îi stă capul numai la sex. El aşa funcţionează, aşa e construit. Învaţă să-l înţelegi şi vei cunoaşte iubirea adevărată alături de el.

Veţi afla mai multe despre diferenţa între atracţie sexuală şi iubire, despre cum să fii atrăgătoare în mod natural, şi despre multe alte teme la fel de interesante în cartea “Stilul Tău”, curând pe piaţă...

# CARE SUNT ALEGERILE PE CARE LE FACI?

Alegeri pe care le facem în viaţă, sacrificii pe care le facem. Compromisuri şi iarăşi alegeri.

Crezi că vei şti vreodată dacă ai ales bine?!

Ai ales şi ai plecat mai departe... doar timpul îţi va dezvălui adevărul!

Trăieşte! Regretele sunt amare şi chinuitoare. Timpul nu-l vei putea da niciodată înapoi... aşa că, fă ce ştii mai bine ca să trăieşti bine cu alegerile făcute.

Permite-ţi să greşeşti, fiindcă numai aşa înveţi. Şcoala vieţii, ea te învaţă ce e bun şi ce rău.

"Îţi petreci cea mai mare parte a vieţii făcând ce nu trebuie, iar o bună parte a ei, nefăcând nimic. Toată viaţa te-ai preocupat de cu totul altceva decât ceea ce ar fi trebuit." (Seneca)

"Trebuie să aleg!"

De câte ori îţi spui că nu mai suporţi să faci compromisuri în privinţa celor mai importante lucruri din viaţa ta?!

Ştiu, cunosc răspunsul...

Era cel mai frumos, cel mai atrăgător şi fascinant bărbat în viaţă. Te-ai îndrăgostit de el din prima clipă. Era atent, drăgăstos şi atât de bărbat!

Ai trăit zile de îndrăgostită, clipe de neuitat alături de el, bărbatul ideal.

"Idealizarea păcăleşte iubirea." (Gerard Leleu)

Aici voiam să ajung: idealizarea.

"E cel mai frumos bărbat, e perfect."

Aşa e, sau tu îl vezi cel mai frumos şi mai bun bărbat? E real, sau e o proiecţie a fantasmelor tale?

Nu cumva tu l-ai idealizat?

Ce mai contează?

Îndrăgostirea, magie pură.

Te înalţă, te luminează, te binedispune, te transformă din cerşetoare în prinţesă.

Şi ce dacă l-ai idealizat, dacă l-ai transformat în prinţ?! Aveai nevoie să-ţi pictezi bărbatul în culorile şi nuanţele pe care le-ai visat dintotdeaua...

Cu alte cuvinte, îl vezi aşa cum vrei. Şi te rogi ca magia să dureze cât mai mult... iubeşti această stare de îndrăgostire, e cel mai frumos lucru care ţi se putea întâmpla. Iubeşti şi eşti iubită.

Asta vrea fiecare fiinţă, să simtă emoţia, să trăiască intens. Fluturi în stomac, emoţii şi cât mai multă pasiune.

Tu şi el, atât. Nu ai nevoie de mai mult, lumea e inexistentă pentru tine acum.

Vă treziţi împreună, mâncaţi împreună, ieşiţi împreună, nu vă mai săturaţi unul de celălalt.

Ce viaţă, câtă fericire şi armonie.

Fuziune, contopire.

"E totul pentru mine, şi eu sunt totul pentru el."

Uniune perfectă. Cei doi nu-şi imaginează viaţa unul fără celălalt. Se satisfac reciproc până în cele mai adânci dorinţe. Se preocupă mereu de ce vrea celălalt, şi se comportă impecabil unul faţă de celălalt.

Se prezintă şi se comportă aşa cum cred că vrea celălalt să fie. Mereu în întâmpinarea celuilalt, atenţi la nevoile şi dorinţele partenerului.

"Această fuziune este sfârşitul dualităţii, al stării de separare dintre fiinţe; este uniunea regăsită." (Gerard Leleu)

### Identificarea

"În sfârşit suntem una şi aceeaşi fiinţă."

Se potrivesc atât de bine, au gusturi similare, interese comune, visuri apropiate. Se înţeleg din priviri, fiecare ştie ce vrea celălalt fără ca celălalt să o exprime. Se potrivesc ca o mănuşă.

De când sunt împreună, de când şi-au unit destinele viaţa lor a căpătat un sens: de a fi împreună, de a forma un cuplu.

Sunt atraşi de similitudinea dintre ei. Gândesc la fel, vorbesc la fel, simt la fel. Au aceleaşi interese şi asta îi împinge să creadă că şi-au întâlnit sufletul-pereche.

Neagă tot ceea ce îi diferenţiază, renunţă la plăcerile personale pentru a-i satisface celuilalt dorinţele, şi uită de ei, de adevărata lor personalitate,de aşteptările şi nevoile personale, pentru a plăcea cu orice preţ şi din teama de a nu pierde iubirea partenerului.

### Mit sau realitate?

Dacă mă întrebi pe mine, nu ştiu dacă cred în sufletul-pereche. Dar ştiu că odată am crezut, la începutul vieţii amoroase, când încă nu ştiam ce e iubirea şi cu ce se mănâncă.

Dar astăzi ştiu că sufletul-pereche îl recunoşti după experienţa cu care te investeşte viaţa, după mai multe relaţii eşuate, după suferinţă şi îndoială.

Încă o dată experienţa e cea care ţi-l arată pe Alesul tău. Numai în urma experienţei ajungi în viaţă şi în relaţii să zici că ştii ce vrei, şi doar atunci poţi spune că El e sufetul-pereche.

"Sper ca nimic să nu se schimbe între noi."

Vis, nu realitate.

Îndrăgostitul neagă realitatea, întotdeauna. Doar după o perioadă în care îndrăgostirea se evaporă ajungi la adevăr, la adevărata faţă a lui.

Şi în acest timp te rogi ca magia să nu dispară... "nimic să nu se schimbe între noi."

Trezeşte-te, scumpo. Viaţa înseamnă mişcare la fel cum iubirea înseamnă mişcare.

Sentimentele se estompează, magia se diluează, diferenţele dintre parteneri ies la iveală şi criza se instalează.

N-ai ce-i face, ăsta e cursul firesc al relaţiilor de cuplu. Aburi, adrenalină şi vrajă la început şi crize, certuri şi sânge la sfârşit.

Cum zice Beigbeder, "oare e posibil să te îndrăgosteşti fără ca asta să se termine în sânge, spermă şi lacrimi?"

Cu cât înţelegi şi accepţi mai uşor dinamica cuplului, cu etapele ei, cu atât îţi va fi mai uşor să întâmpini perioada care urmează îndrăgostirii, diferenţierea, redobândirea personalităţii, în care fiecare se retrage pentru a se replia pe sine, pentru a se regăsi.

Timpul trece, rutina se instalează, îndrăgostirea se evaporă.

Voiam să spun că oamenii se schimbă, dar nu se schimbă, ci redevin ei înşişi, îşi redobândesc personalitatea, după ce starea de îndrăgostire se consumă.

Îndrăgostiţii renunţă la ei înşişi, la personalitatea lor, ei trăiesc numai pentru celălalt şi prin celălalt, natural şi fără nicio constrângere.

"Identificarea ruinează iubirea." (Gerard Leleu)

Identificarea ucide dorinţa, pasiunea.

Ajungi să nu mai fi atras de cel care îţi seamănă atât de mult, de identicul pe care odinioară îl adorai tocmai pentru această asemănare.

Atracţia caută asimetrie, diferenţiere.

Iar tu cauţi să păstrezi vie această fuziune, acest vis al marii iubiri.

Să nu crezi că eu am fost mai bună... mă durea capul de fiecare dată când citeam prin reviste, prin cărţi şi materiale de specialitate că atracţia se naşte din asimetrie.

Contrariile se atrag!

Mă gândeam că ăştia ori sunt neexperimentaţi ori sunt proşti. Cum Dumnezeu să ne potrivim când te văd că te uiţi la desene animate, şi peste câteva ore asculţi manele şi-ţi torni cantităţi de alcool pe gât?!

Această diferenţiere ţine relaţia noastră vie?

Asta da descoperire ştiinţifică...

Doar eu priveam şi vorbeam din experienţa relaţiilor mele trecute, şi mă înspăimântă statistica specialiştilor în iubire.

Eu mă simţeam vie la Paris, ascultând muzică clasică şi purtând discuţii despre viaţă şi el se simţea viu la salsa şi manele cu gaşca. Ne potriveam ca o mănuşă, ce să-ţi mai zic. Eu deschideam gura şi el îşi făcea cruce, se înspăimânta de ce aude, şi eu la fel când îmi povestea de ale lui planuri şi distracţii.

O fărâmă de adevăr tot există... am rezistat destui ani împreună, chinuindu-ne reciproc, şi minunându-ne unul de celălalt.

Şi, da... atracţie există, şi iubire. Ne iubeam, cu toate că ne respingeam cu gusturile şi plăcerile noastre personale.

Să-ţi zic să faci ca mine?

Nu, îţi zic să faci ca tine!

Alege ceea ce ţi se potriveşte.

Acum am ales similitudinea, asemănarea, şi încă nu-ţi pot dezvălui prea multe, fiindcă pasiunea e încă vie, şi e prea devreme să vorbim sau să tragem concluzii... încă suntem la început... şi doar ştii cum sunt începuturile.

Încă o dată timpul va da verdictul, sentinţa finală şi irevocabilă.

Similitudine sau complementaritate?

Un pic din fiecare?!

Opriţi-mă, iarăşi visez!

"Iubirea este dificilă. Iubirea unei fiinţe umane pentru o alta este poate încercarea cea mai dificilă pentru fiecare dintre noi. Este cea mai înaltă mărturie despre noi înşine, opera supremă pentru care toate celelalte nu sunt decât pregătiri." (Rainer Maria Rilke)

Ştiu că vrei să iubeşti şi să fi iubită pentru eternitate, ştiu că vrei să simţi pentru totdeauna acea emoţie, acea stare de îndrăgostire, dar din păcate iubirea traversează mai multe

etape, şi negarea stării de "dezîndrăgostire" îţi va aduce numai suferinţă şi frustrări.

Iubirea înseamnă mişcare, dinamică, unde fiecare partener se îndreaptă unul către celălalt, se retrage când simte nevoia, şi tot aşa.

Priveşte pozitiv etapa diferenţierii.

E momentul în care vălul ţi se ridică de pe ochi şi vezi realitatea aşa cum e, îl vezi pe cel din faţa ta aşa cum e.

Îţi place ce vezi?

Perfect. Înseamnă că alegerea pe care ai făcut-o e cea mai bună. Bucură-te de diferenţele dintre voi şi trăieşte din plin, ai ajuns la un nivel superior, evoluezi şi vezi relaţia şi viaţa aşa cum e. E o binecuvântare să vezi lucrurile aşa cum sunt, şi nu aşa cum vrei tu să fie.

Nu-ţi place ce vezi?

"Nu mă încântă deloc ceea ce văd, nu e el cel de care m-am îndrăgostit."

E dezamăgită de ceea ce vede şi nu acceptă descoperirea făcută: "s-a schimbat, nu mai e acelaşi".

E acelaşi, doar că, cristalizarea şi idealizarea l-au prefăcut în prinţ, în bărbatul visurilor tale. Ai proiectat asupra lui fantasmele adânc înrădăcinate în inconştientul tău.

Nu e altul, e el, doar că traversează o perioadă în care se caută pe sine, s-a dezlipit de tine şi s-a îndepărtat pentru a-şi redescoperi personalitatea.

E greu de acceptat, greu de înţeles... dar e o experienţă care te maturizează, e o perioadă evolutivă.

Ori rămâneţi împreună, ori vă despărţiţi.

Depinde de tine cum depăşeşti şi ieşi din această criză de identitate.

În loc să plângi şi să arunci în celălalt cu acuze şi jigniri, mai bine accepţi această diferenţă care nu face altceva decât să-ţi arate adevărul, şi care te ridică la un alt nivel, superior, în care îţi poţi transforma visul în realitate.

Ai impresia şi sentimentul că visul ţi s-a destrămat şi că cerul s-a prăbuşit asupra ta?!

Nu ştii ce să faci şi încotro să te îndrepţi... până nu demult eraţi cei mai fericiţi oameni de pe pământ şi acum trăieşti coşmarul vieţii tale.

Crizele sunt inevitabile într-o relaţie de cuplu, la fel ca şi incertitudinea zilei de mâine.

Cine îţi poate garanta fericirea zilei de mâine?

Cine îţi poate asigura iubirea eternă?

Nimeni, nu există certitudini în iubire, în viaţă.

Ce cauţi în celălalt?

Viaţă, complicaţii, completare?

Cauţi la el ceea ce-ţi lipseşte?

"Ciocnirea contrariilor din care ţâşneşte flacăra vieţii." (Jung)

Te cauţi pe tine în el, dragă Narcis?

"Trebuie să aleg. Nu suport să mai fac compromisuri în privinţa celor mai importante lucruri din viaţa mea."

Tipar similar, poveşti identice, şi sfârşituri previzibile. Nicio urmă de mister, de imprevizibil.

M-am săturat să trăiesc aceeaşi poveste repetată la nesfârşit. Vreau să trăiesc altfel, şi pentru asta renunţ la cea care am fost, pentru a schimba destinul.

Se poate, da... nu te uita încruntată la ce-ţi scriu.

Crede într-un nou destin, şi-l vei avea.

Singură îţi poţi trasa drumul pe care să păşeşti, şi fă-o într-un mod impecabil.

Cere mult de la tine, cere totul. Fii pretenţioasă!

Singuri ne făurim destinul, cum spunea şi Jung.

Spune-i destin, spune-i cum vrei.

Important e să faci ce trebuie, să alegi ceea ce-ţi trebuie, ce-ţi lipseşte, şi să trăieşti în armonie cu alegerile făcute!

DE CE NU AI SUCCES?

De ce nu ai succes? Îți prezint 5 mari obstacole în calea succesului tău şi cum să le depăşeşti!

### Simte teama şi acţionează

Simţi teamă. Cum trăieşti cu această teamă?

Eşti indecisă. Cum transformi indeciziile în acţiuni?

Câte temeri ai?

- teama de necunoscut
- teama de eşec
- teama de abandon
- teama de respingere
- teama de îmbătrânire
- teama de a vorbi în public
- teama de moarte

Şi câte altele mai sunt? Destule...

Şi acum, ce facem cu aceste temeri, le păstrăm la sânul nostru, le hrănim sau le depăşim?!

Cum?

Teama se cere experimentată. Da, auzi bine. Teama nu ar trebui să te frâneze, ci să te împingă la acţiune.

De ce avem atâtea temeri?

De unde vin aceste temeri?

"Ai grijă!" – de când te naşti şi până la maturitate eşti salutat cu acest îndemn: "Ai grijă!"

Acest "ai grijă" poartă un dublu mesaj: "Lumea e periculoasă" şi "Tu nu eşti capabil să-ţi porţi de grijă".

Acesta este un indiciu care subliniază rădăcina temerilor pe care le ai. La rădăcina temerilor există această nesiguranţă, această incertitudine, şi anume: "Nu te poţi descurca."

Dacă ai şti că te descurci în fiecare situaţie a vieţii, de ce te-ai mai teme?

De nimic.

Ceea ce vreau să-ţi spun este că teama te trimite la atac, la acţiune. Şi este un lucru pozitiv, fiindcă numai teama te mobilizează, te duce la reuşită, la succes.

Parabolă africană: În fiecare diminteaţă în Africa se trezeşte o gazelă. Ştie că trebuie să alerge mai repede decât cel mai iute leu, căci altfel va fi omorâtă. În fiecare dimineaţă se trezeşte un leu. Ştie că trebuie să fie mai rapid decât cea mai înceată gazelă, căci altfel va muri de foame. Nu contează dacă eşti leu sau gazelă. Când răsare soarele, ar fi bine să o iei la fugă.

"Te poţi descurca în orice situaţie!"

Ce ai de făcut: dezvoltă mai multă încredere în ceea ce întreprinzi, fii pozitivă, fii o luptătoare, care nu se prăbuşeşte la cea mai mică bătălie pierdută.

Crede în tine şi lasă lumea să greşească, să se îndoiască, să plângă şi să aştepte. Tu nu ai timp de pierdut.

Interiorizează şi întăreşte această sfântă afirmaţie: "Mă voi descurca!"

E o rugăciune, e o mantră, e crezul tău cel mai de preţ, pe care îl repeţi de fiecare dată când ai ocazia, de fiecare dată când te îndoieşti, de fiecare dată când te temi, de fiecare dată când ai succes.

Viaţa e o provocare, care premiază doar luptătorii.

Dacă mă voi îmbolnăvi?

Mă voi descurca.

Dacă îmi pierd slujba?

Mă voi descurca.

Dacă iubitul mă părăseşte?

Mă voi descurca.

Dacă şi iarăşi dacă...

De unde atâta lipsă de atitudine?

De unde atâtea temeri şi îndoială?!

Lasă povestea cu familia în urmă... nu te mai tortura şi victimiza atât. Da, ştiu ai suferit atât din cauza lipsurilor, a iubirii, a traumelor din copilărie, ştiu, te înţeleg, îţi pun şi un pansament pe rană, îţi spun şi vorbe frumoase, îţi dau şi

îndemnuri constructive, şi tu încă aştepţi că rana să se închidă... aşteaptă, e viaţa ta, nu a mea...

Şi eu am suferit, şi pe mine m-a durut, şi eu am plâns, şi eu m-am zbătut, dar într-o zi mi-am dat seama că rana nu se închide niciodată... ea e acolo, trăieşte cu mine, prin mine, şi numai eu pot transforma durerea în putere, în vindecare şi în succes.

Viitorul depinde numai de tine, nu de ceilalţi, nu de familie, şi nici de Dumnezeu.

Familia ţi-a dat ce a putut şi Dumnezeu la fel. Tu ce faci cu ceea ce ai primit?

Aştepţi zile mai bune?

Lucrurile bune în viaţă le descoperi numai încercând, acţionând. Viaţa începe când tu începi să trăieşti, să lupţi.

"Niciodată nu ştii cine eşti până nu eşti pus la încercare, eşecul te învaţă mai mult decât orice succes te-ar putea învăţa vreodată."

### 5 adevăruri despre teamă

1. Teama nu va dispărea atâta timp cât vei continua să creşti, să evoluezi. Atâta timp cât vei lupta cu încercările şi greutăţile vieţii, teama nu va dispărea.

Paradoxal, nu?

Dar adevărat.

Ai un vis şi încerci să-l realizezi?

Teama te va însoţi pe parcursul realizării şi perfecţionării de sine.

Dacă nu înregistrezi 5 eşecuri pe zi, probabil nu faci destule. Cu cât încerci mai mult, cu atât greşeşti mai mult. Cu cât greşeşti mai mult cu atât înveţi mai mult. Cu cât înveţi mai mult cu atât ai mai multe rezultate. Cuvântul de ordine este 'învaţă'. Dacă repeţi aceleaşi greşeli de 2 sau de 3 ori, înseamnă că nu înveţi. Trebuie să înveţi atât din greşelile tale cât şi ale predecesorilor tăi.

“Dacă trăieşti pentru a învăţa cu siguranţă vei învăţa să trăieşti.”

2. Unica modalitate prin care reuşeşti să scapi de teamă este să ieşi afară şi să acţionezi.

Sună ca o contradicţie cu regula nr. 1, nu-i aşa?

Dar asta e cheia succesului: acţiune-perseverenţă.

Nimic în această lume nu poate înlocui perseverenţa. Nici măcar talentul; cel mai adesea poţi întâlni oameni talentaţi, dar rataţi. Nici geniul; geniul nerecunoscut a devenit proverb. Nici educaţia; Lumea e plină de epave umane educate. Numai perseverenţa şi determinarea sunt atotputernice.

Scriu o carte şi se apropie de finalizare. Când e gata o scot pe piaţă, la vânzare.

Crezi că nu am temeri?

Am avut temeri de la începutul acestei călătorii şi încă mă însoţesc în finalizarea acestui proiect.

Crezi că eu nu sunt încercată de tot felul de întrebări?

Va avea succes?

Va fi apreciată?

sau

Va fi un eşec?

Va fi criticată?

Teama mă însoţeşte şi pe mine, în toate domeniile, atât profesional cât şi personal. Dar această teamă e şi motorul care stă la baza acţiunii, care mă face să nu renunţ şi care mă ajută să mă ridic după ce m-am prăbuşit.

După ce ai fost doborât şi ai avut puterea de a te pune din nou pe picioare, inteligenţa de a-ţi planifica o revenire şi curajul de a trece la acţiune, nu uita: vei trăi unul din acele momente hotărâtoare. Şi te va defini: un om de succes sau un ratat. Pregăteşte-te pentru acel moment şi nu uita că nu va întârzia să apară; încearcă să îţi maximizezi şansele de a-ţi croi drum prin intermediul lui.

3. Singura modalitate de a te simţi mai bine cu tine e să acţionezi prima oară şi apoi să te aştepţi ca teama să dispară.

Acţiunea îţi aduce rezultate. Şi cu cât acţionezi mai des îţi cresc şansele de reuşită.

Ai ieşit o dată şi te-ai lovit de eşec. Acum te-ai prăbuşit şi ai rămas închisă în zona de maximă securitate, din care nu te mai scoate decât acţiunea.

Cel care nu greşeşte, leneveşte.

Ce aştepţi? Cicatrizarea rănii, vreme însorită?

Majoritatea oamenilor privesc lumea şi întreabă "de ce?" Eu privesc lumea şi zic: "de ce nu?"

Încă o dată îţi spun: acţionează.

Numai prin mişcare şi încercare vei reuşi să-ţi creşti încrederea în sine.

Doar asta vrei, nu?

Scapi de temeri numai în clipa în care ai o stimă de sine crescută.

Atitudinea şi părerea pe care o ai despre tine îţi stabilesc relaţiile cu cei din jur.

Vrei să ai succes cu bărbaţii?

Vrei să fii admirată şi urmărită de priviri?

Atunci, trezeşte-te, ridică-te şi luptă!

Succesul vine în urma experienţei trăite aici şi acum. Nu amâna, e o prostie.

Te-a rănit? Te-a părăsit? Te-a înşelat?

Răspunde într-un mod creativ, spune-ţi că asta era experienţa de care aveai nevoie pentru a te maturiza.

Râzi de ce ţi s-a întâmplat. Să ştii că umorul în situaţii de criză, în obstacole şi eşec e un adjuvant miraculos.

Crede-mă, ştiu ce vorbesc.

Pot spune că am ajuns să-mi dezvolt această calitate, fac haz de necaz în cele mai negre perioade.

Şi cât mai râd... când îmi aduc aminte de mine şi de el, de experienţa ce ne-a unit şi ne-a despărţit în acelaşi

moment. Da... în viaţă totul e posibil, totul e imprevizibil şi incert.

Asta e şi frumuseţea ei...

Când îmi era lumea mai dragă, când credeam că mă iubeşte mai mult, şi când eram sigură că îmi pune inelul de logodnă pe deget... atunci m-a plesnit trădarea şi despărţirea.

Vai cât l-am mai acuzat, terorizat şi blestemat pe nenorocitul care mi-a spulberat visul, povestea cu prinţi şi prinţese.

Nenorocitul! Cum şi-a permis? Nu se uită la el puţin, şi apoi la mine? Când vreodată o să mai aibă o femeie ca mine? M-a înşelat pentru aia? Se merită unul pe altul, sunt la fel!

Şi ce nu mai spui pentru a te elibera de durere, de stima de sine scăzută, de trădare...

Aşa e omul... când plutiţi împreună totul e roz, şi în clipa în care celălalt pluteşte singur sau cu altcineva, totul e negru.

Pe măsură ce trece timpul te pufneşte râsul tot mai tare...

Râzi mult, viaţa e frumoasă, cu tot cu drama ei.

4. Nu eşti singura care experimentezi teama.

Nu eşti singura care experimentează teama când călătoreşti într-o ţară străină, când intri pe un teren necunoscut, nefamiliar.

Toţi oamenii sunt încercaţi de teamă, în aceeaşi măsură şi aceleaşi domenii.

Şi toţi credem că suntem singurii care trăim cu teama în sân.

Fals.

Toţi sunt încercaţi şi chinuiţi de teamă în fiecare clipă. Te simţi mai bine acum că ai aflat că nu eşti singură în această situaţie disperată?!

Te simţi mai uşurată, mai puţin nenorocită?

Da, şi ceilalţi se tem când păşesc pe un teren necunoscut.

Dar, diferenţa o face cum îţi gestionezi teama, emoţia care te încearcă.

Într-un mod inteligent sau mai puţin inteligent?

Tot asta face diferenţa dintre tine şi ceilalţi.

Şi încă o dată, face diferenţa între învingători şi învinşi, între eşec şi succes.

Vine un moment care face diferenţa între înfrângere şi victorie. Luptătorul veritabil înţelege acest fapt şi poate surprinde clipa prestând un efort atât de intens şi vizionar încât ar putea fi considerat ca izvorând drept din inimă.

Eşti genul de persoană care gândeşte astfel:

"Mă tem! De ce să mă supun acestei operaţiuni periculoase, de ce să mă expun riscului? De ce să nu rămân în zona de maximă securitate şi să-mi trăiesc existenţa aşa cum am făcut-o până acum? Nu vreau să demonstrez nimănui nimic. Nu sunt exhibiţionistă şi nici amazoană. Sunt doar o femeie precaută. Îmi cunosc limitele şi nu vreau să le depăşesc. Mă simt bine aşa cum trăiesc acum. Îmi ajunge viaţa pe care o am."

O crezi?

Eu nu!

Aud doar: teamă, teamă, şi iarăşi teamă.

Şi văd doar o femeie care se teme al dracului de tare.

Care a renunţat la visuri, la mai mult pentru că e mai uşor să renunţi decât să lupţi.

Aşa cum e ea, aşa e şi viaţa ei, moartă, fără viaţă.

"Îmi ajunge ceea am, nu vreau mai mult", în traducere liberă înseamnă "nu merit mai mult".

Ce să spun, îmi pare rău pentru tine, şi condoleanţe!

Dacă tu consideri că nu meriţi mai mult, nimeni nu va considera altceva.

Oamenii îţi dau ceea ce ceri, şi în cazul tău: nimic.

Dacă merită să ai ceva, merită să lupţi cu toată puterea. Nimic din ceea ce merită câştigat nu se lasă uşor.

Aşa că, numai scopul, visul pe care îl ai te menţine pe linia de plutire în marea de greutăţi. Este conbustibilul care alimentează puterea perseverenţei.

Vrei ceva de la viaţă? Orice? Luptă!

Elimină scuzele şi mecanismele de apărare, îmbracă-te cu mult curaj şi îndrăzneală şi ieşi la luptă!

Eu ştiu că, dacă te doare, lupţi!

Te doare? Atunci luptă!

5. Experimentează teama!

Ce e mai puţin dureros?

Să trăieşti cu teama în sân o viaţă sau să trăieşti viaţa temându-te?

Eu aleg a doua opţiune. Dar încă o dată, eu sunt un caz particular, o nebună care vede viaţa ca pe o provocare continuă. Asta sunt eu: un vulcan care stă să erupă...

Nu-mi place să aştept, şi nici să mă tem, mă simt neputincioasă dacă aleg să trăiesc cu teama în sân.

Ce să aştept? Nu cred în miracole, nu vine nimeni să mă asigure că afară nu e periculos, sau că bărbatul pe care tocmai l-am cunoscut mă va lua de soţie.

Aleg să trăiesc viaţa temându-mă. Vreau să mă simt vie. Vreau să ştiu că am făcut tot ce se putea, vreau să ştiu că am mers până la capăt, că am dat tot ce-am avut mai bun în mine, vreau să ştiu că mi-am depăşit limitele, chiar dacă nu am găsit nimic la capătul călătoriei.

Privesc teama ca pe un aliat valoros, nu ca pe un duşman, fără de care nu aş ajunge la destinaţia finală, la succes, şi în final la încredere în sine.

Asta sunt eu, şi asta pentru că toată viaţa mea am încercat, am luptat, am vrut mai mult, am avut visuri şi încă am...

Vis-Acţiune-Perseverenţă

Aşa mi-am educat stilul şi atitudinea.

Astăzi sunt o femeie care are succes în orice domeniu, care atrage priviri, care stârneşte invidie în jur, care e dorită şi visată de bărbaţi.

Soluţia: Simte teama şi treci la acţiune!

Dacă fiecare simte teama, dacă fiecare experimentează teama în domenii noi şi necunoscute, înseamnă că nu teama este problema.

Problema e: felul în care priveşti şi trăieşti teama.

Depinde de cum priveşti teama. Unii o privesc în culori pozitive: putere, provocare, energie.

Alţii o privesc în culori negative: durere, depresie, devitalizare.

Ca şi calităţile şi defectele, e acelaşi lucru. Ce faci cu incalităţile pe care le ai? Lupţi cu ele, încerci să le ascunzi sau le accepţi, şi încerci să le stilizezi, să le transformi în atuuri?

Abordarea, atiudinea pe care o ai vis-a-vis de o problemă, provocare face diferenţa dintre un om de succes şi un reprezentant al eşecului.

Educă slăbiciunea care te face vulnerabil.

Procedează la fel şi cu teama.

"Nimic nu e mai cumplit decât să te simţi cumplit. Veninul îl otrăveşte mai mult pe cel care îl poartă decât pe victimă."

Secretul este: deplasarea de la poziţia de durere la poziţia de putere.

În acel moment, faptul că deţii o temere devine irelevant. Putere înseamnă:

- viziune pozitivă
- sentiment încrezător în propria persoană
- abilitatea de a-ţi îngriji şi trăi viaţa cu succes
- capacitatea de a descoperi lucrurile bune în viaţă
- să faci ce e necesar pentru a evolua mereu
- creativitate,care atrage numai bucurii şi satisfacţii
- a acţiona şi a iubi.

Puterea şi iubirea sunt inseparabile.

Iubirea şi puterea merg mână în mână, împreună.
Puterea deschide inima celuilalt.

Fără putere nici măcar o uşă.

Încă o rugăciune miraculoasă pentru tine:
*Sunt puternică şi iubitoare.*
*Sunt puternică şi sunt iubită.*
*Sunt puternică şi iubesc asta.*

Aşa cum îţi iei vitaminele în fiecare dimineaţă şi seară, aşa cum te speli pe dinţi în fiecare dimineaţă şi seară, aşa cu mănânci de 3 ori pe zi, aşa să îţi faci şi rugăciunea, de 3 ori pe zi, de câte ori simţi, de câte ori ai nevoie de putere, până când, într-o zi te vei trezi puternică, iubitoare şi iubită.

CREZI CĂ O
RELAȚIE FACE
UN OM FERICIT?

Crezi că o relaţie face un om fericit? Crezi că există sufletul pereche?

L-am revăzut aseară. M-a întrebat dacă sunt fericită. I-am spus că da, sunt fericită.

În câteva săptămâni îmi termin cartea, îmi deschid Institutul de chirurgie estetică şi trăiesc aşa cum îmi place. Asta înseamnă fericire pentru mine.

Nu ăsta era răspunsul pe care îl aştepta, el vroia să ştie dacă sunt fericită lângă El.

I-am spus că fericirea mea nu stă într-un bărbat, lucru pe care nu l-a înţeles în 6 ani, şi pe care nu-l înţelege nici acum.

Crede că mi-am găsit fericirea lângă El, şi el e cauza despărţirii noastre. Am încercat să-l fac să înţeleagă că drumurile noastre s-au separat fiindcă aveam vise diferite, fiindcă fiecare vedea altfel viaţa.

Intrăm şi ieşim din relaţii crezând că ceva se va schimba în noi, dar nu e aşa. Crezi că dacă îl iubeşti pe celălalt mult, îl poţi schimba, îl poţi vindeca.

Ce cauţi încă? Cauţi răspunsuri la întrebări nerostite în relaţie. Acum e timpul nostru?

Timpul nostru s-a scurs, îmi pare rău!

Nu caut să te răănesc, de aceea evit să-ţi răspund la întrebări, la telefon, la aşteptări.

Am crezut că o să-ţi fie mai uşor dacă îţi vorbesc despre mine, despre ce a fost. Am crezut că vorbind ajungi să vezi diferenţele ce ne-au despărţit, în schimb tu mă întrebi dacă celălalt mă face fericită.

Eu mă fac fericită, eu îmi fac viaţa frumoasă, doar eu. Nu aştept ca ceilalţi să-mi ţese fericirea, ori să mi-o aducă pe tavă.

Iar cât priveşte uitarea, e imposibil să arunci pe fereastră o poveste ca a noastră. Bună, rea, e experienţa noastră, dobândită cu multă străădanie.

Ţi-am spus de atâtea ori că te iubesc şi am să te iubesc, eu nu-mi calc în picioare sufletul, şi nu caut să-mi uit trecutul, ce a fost, rămâne.

Tu-mi spui că nu ştii dacă ai să poţi trece vreodată peste ce a fost. Îmi spui că nu crezi că ai să mai iubeşti, îmi spui că mă iubeşti.

Eu îţi mulţumesc pentru iubirea pe care mi-o porţi, şi te asigur că doar cu dragoste te port în gândurile şi inima mea.

Vreau să cred că ai învăţat ce-i iubirea lângă mine, vreau să cred că nu confunzi ataşamentul cu iubirea, vreau să cred că nu cauţi frumuseţea, ci iubirea.

Vreau să te văd fericit, şi asta înseamnă să te las să-ţi faci o viaţă alături de altcineva.

Te-am ţinut prea mult lângă mine, ţi-am frânt aripile, am fost o egoistă, şi nu sunt mândră de cea care am fost lângă tine.

M-am gândit numai la mine, la binele meu, şi am profitat de iubirea ta.

În pofida neînţelegerilor şi a diferenţelor frustrante dintre noi, am rămas lângă tine, legându-te şi mai mult de mine.

Din dependenţă, obişnuinţă, teamă de schimbare, de necunoscut, laşitate, comoditate...

Iartă-mă!

Cu toate că simţeam că vraja s-a risipit, că rănile ce ţi le-am provocat n-aveau cum să dispară în timp, am continuat să păşesc alături de tine, şi am greşit.

Nu te-am iubit cât meritai, dacă te iubeam mai mult, te lăsam să fii fericit, departe de mine.

Acum te iubesc mai mult ca oricând, şi îţi dau drumul să zbori, liber, spre viaţa pe care o meriţi.

Acum, s-a sfârşit! Simt perfect ruptura, sufletul tău nu mă mai vrea, doar mintea şi ego-ul tău mă vrea. Vrei ceva ce nu poţi avea, ceva ce crezi că-i a altcuiva...

Îmi dau bine seama de ceea ce spun. Sufletul meu mă face să înţeleg că nu e vorba de altceva, ci e vorba de obişnuinţă, de orgoliul rănit, şi atât.

Asta nu e iubire, e posesiune. Şi nu poţi iubi posedând... de aceea îţi spun: eşti liber!

Alege ceea ce ţi se potriveşte şi iubeşte aşa cum n-ai mai iubit niciodată!

Eu rămân aici, îmi construiesc destinul. Nu mai aştept nimic de la viaţă, mi-a dat destul, acum am tot ce-mi trebuie pentru a construi, mi-e bine, în sfârşit, mi-e bine!

Rămâi cu bine!

Şi ăsta e un exemplu din viaţa mea care te poate lumina...

Întotdeauna am avut bărbaţi. Nu ştiu dacă i-am iubit cu adevărat, dar sigur un sentiment m-a încercat. Mi-au plăcut, i-am dorit şi i-am avut, dar nu pot spune că aş fi vrut să mă aşez cu adevărat lângă vreunul... şi nici nu pot spune că aş vrea să mă aşez acum.

Ceea ce ştiu e că sunt talentată la a trăi, ştiu să trăiesc. Şi-atunci am ales să merg pe drumul ăsta. Întotdeauna am trăit cum am simţit şi cum am ştiut. Uneori am ştiut mai puţin, alteori mai mult, dar cert e că mi-am urmat linia drumului, lăsând în spate rănile trecutului şi sacrificiile făcute. Am fost o luptătoare dintotdeauna, nu am stat să-mi plâng de milă sau să aştept de la viaţă, de la Dumnezeu zile mai bune. Am continuat să merg pe drumul meu, cu resursele ce le-am avut, şi fără să privesc în stânga şi-n dreapta, şi chiar de m-am oprit să privesc la viaţa celorlalţi şi i-am invidiat pe moment, mi-am dat seama că n-aş vrea să fiu în locul nimănui, m-am întors la mine şi mi-am continuat călătoria.

Numai experienţa trăită te învaţă ce vrei de la viaţă şi cum vrei să-ţi trăieşti viaţa.

Din păcate, numai încercările grele te definesc, te conturează, te fac om de caracter.

Mă uit la viaţa mea, la experienţa ce am dobândit-o în timpul ăsta, incredibil, şi asta numai experimentând, să nu crezi că 4 ani de facultate m-au schimbat, m-au făcut om. Nu draga, mea, în viaţa reală îţi dai licenţa, doctoratul, disertaţia. Viaţa te învaţă, viaţa te testează...

Nu cer nimănui să imite stilul meu de viaţă. Fiecare trebuie să şi-l găsească sau să şi-l facă pe al său. Însă, trebuie ca fiecare să aibe stilul său, unic şi personal.

Ce e aşa de greu, fetelor, nu pot să înţeleg.

Îţi dau un model, din care să te inspiri, nu să-l copiezi.

Îţi vorbesc despre experienţele mele ca să înveţi, ca să nu le mai repeţi.

Mă doare să văd suflete rătăcind... ştiu ce înseamnă să te doară, să nu găseşti răspunsuri la întrebări, să te loveşti de aceleaşi greşeli.

De asta îţi scriu, de asta îţi dau exemple, şi prin ele soluţii. Doar că nu pot trăi în locul tău, aici trebuie să intervii tu, să te opreşti din aşteptare şi să spui: acum lupt!

Rămân tâmpită când privesc în jur şi văd atâta aşteptare şi disperare.

Ce dracu aştepţi? Ai 30 de ani şi încă aştepţi să vină El? Pentru că ştii tu, ţi-a zis ţie o ghicitoare că El te iubeşte, şi tu o crezi pe cuvânt. Eşti nebună sau proastă, mă întreb?

Tipul ăsta nu ţi-a mai dat un telefon de 3 luni!

Trezeşte-te!

Eşti nefericită, soarta nu a fost generoasă cu tine, ţi-a răpit tatăl la o vârstă fragedă, şi ai rămas singură cu mama. Viaţa a fost crudă cu tine, dar nu pe atât de crudă pe cât trebuia.

Chiar crezi că eşti singură în această situaţie?

Nu eşti singură. N-ai nicio scuză să mai plângi, să te mai victimizezi. Ajunge!

Până la 30 de ani n-ai făcut nimic altceva decât să aştepţi ceva mai bun...

Doar El e salvarea ta? Nu găseşti împlinire în altceva, cum ar fi o carieră, o pasiune, în afară de nelipsita bârfă zilnică cu fetele tale care sunt la fel de distruse ca tine?

Nu-ţi dai seama că drumul pe care l-ai ales te duce la pierzanie?

Eşti terorizată de gândul că ai deja 30 de ani, şi încă nu eşti măritată.

Cum să fi măritată, cum să ai o familie când tu încă stai cu mama în casă, aştepţi ca mama să-ţi pregătească masa, să-ţi cumpere ţigări, să-ţi dea bani de buzunar, şi să-ţi plătească factura de telefon? Nu crezi că e timpul să te desprinzi de sânul familiei dacă îţi doreşti propria ta familie?

Chiar crezi că acest stil de viaţă te va ajuta să trăieşti ceea ce-ţi doreşti?!

Dacă continui să mergi pe drumul ăsta, peste un timp vei ajunge să te simţi şi mai singură, şi mai disperată, şi mai bătrână!

N-am decât un sfat pentru tine: trezeşte-te, viaţa e al dracului de scurtă.

Crezi că merită să ţi-o trăieşti aşteptând?

Schimbă-ţi stilul de viaţă, total, acum! Nu e timp de pierdut.

Începe!

Nu uita că o călătorie de o mie de mile începe cu un pas.

Începe, fă primul pas!

Energia ta prezentă e tot ce contează.

Uită de trecut şi de greşelile care te-au limitat şi stopat din evoluţie.

Desparte-te de vechile obiceiuri şi structuri mentale şi învaţă să fi prezent aici şi acum. Ia-o de la capăt, ca şi cum n-ai mai fi trăit până acum. Trecutul are puterea pe care i-o dai tu.

Eşti ancorată în trecut, încă îţi lingi rănile?

Începe să trăieşti acum, şi uită de experienţa trecută.

Primul pas pe care îl ai de făcut este să elimini temerile şi grijile din viaţa ta.

Schimbarea ta provoacă schimbare în jurul tău. Începe cu ce te doare mai tare şi continuă până ce ajungi să fi mulţumită de ceea ce eşti.

"Dacă continui să faci ce ai făcut întotdeauna, vei obţine ce ai obţinut totdeauna."

Tu trebuie să te schimbi, nu ceilalţi, nu lumea.

Odată ce alungi din stilul tău teama, negativismul, pasivitatea şi amânarea începe transformarea şi eliberarea de vechile structuri mentale şi obiceiuri proaste.

Cât de bine te vei simţi să nu mai fi sclava întâmplării şi a obiceiurilor proaste.

Ce bine e să te trezeşti dimineaţa şi să ai un program şi un ritual sănătos de urmat, care ştii că te duce pe calea succesului şi a autonomiei. Ce poate fi mai frumos decât o fiinţă care îşi trăieşte viaţa aşa cum a gândit-o şi a plănuit-o?

Imaginea pe care o ai despre tine influenţează comportamentul şi rezultatul unei acţiuni.

De aceea se discută atât de mult despre imaginea şi stima de sine. Din păcate, nu reuşeşti să ai succes fără o imagine de sine sănătoasă.

Şi pentru a-ţi creşte imaginea şi stima de sine trebuie să ieşi la interval, să te provoci, să-ţi depăşeşti limitele şi temerile. Luptă împotriva vechilor obiceiuri şi limitări.

Cum?

În domeniul tău: fii cel mai bun în ceea ce faci.

În grupul social: remarcă-te prin abilităţile tale deosebite.

La sală: lucrează până vei avea un corp de invidiat.

La munte: caţără-te pe munţi până ce devii alpinist.

Depăşeşte-ţi condiţia normală, numai aşa vei reuşi să-ţi creşti stima de sine şi să nu mai simţi teama.

Prin muncă, muncă şi iarăşi muncă.

Pune-ţi talentul la lucru.

Câte persoane talentate nu cunoşti care îşi irosesc orele, zilele, viaţa?

Toţi avem potenţial, dar puţini sunt cei care au succes, şi asta fiindcă e nevoie de muncă, concentrare, disciplină, perseverenţă şi voinţă.

Înconjoară-te de persoane potrivite, care au aceleaşi obiective şi pasiuni, nu pierde timpul cu oameni negativişti şi delăsători, care doar visează şi nu realizează nimic.

Elimină amânarea din viaţa ta, acţionează imediat, aici şi acum. Nu mai aştepta momentul potrivit, fiindcă orice moment e potrivit pentru a începe o viaţă cu adevărat sănătoasă şi roditoare.

Dacă semeni acum, mai târziu vei avea ce culege!

Numai tu eşti responsabil pentru eşecurile tale.

Ce alegi?

Succesul sau eşecul?

Gândeşte-te la asta când eşti tentat să pierzi vremea cu prietenii tăi buni la distracţie şi atât.

Mai aştepţi?

Sau, treci la fapte?

Succes!

E LUPTĂ,
SAU CE E?

Poveste: cheia principiului schimbului de locuri (empatia)

Trei fraţi au plecat de la casa lor pentru a se îmbogăţi, lucru care le-a reuşit din plin. Într-o zi, cei trei fraţi aflaţi mereu în competiţie s-au întâlnit pentru a discuta despre darurile pe care le-au făcut mamei lor.

Primul dintre ei a spus: "Eu am construit o casă mare pentru mama."

Cel de-al doilea a spus: "Eu i-am cumpărat un Mercedes cu un şofer."

"Eu v-am bătut pe amândoi", spune cel de-al treilea. "Ştiţi bine că mamei îi place să citească din Biblie, dar că vederea i-a slăbit. Eu i-am trimis un papagal maro care ştie să recite întreaga Biblie. A fost nevoie de douăzeci de călugări dintr-o mănăstire să îl înveţe Biblia timp de doisprezece ani. A trebuit ca timp de zece ani să contribui cu 100.000 de dolari anual, pentru ca acest lucru să fie înfăptuit, dar a meritat. Nu trebuie decât ca mama să numească capitolul sau versetul, iar papagalul i-l va recita."

Imediat după aceea, mama lor le-a trimis scrisorile sale cu mulţumiri. Ea i-a scris primului său fiu: "Milton, casa pe care ai construit-o e imensă. Locuiesc doar într-o cameră, însă trebuie să fac curat în toată casa."

Celui de-al doilea i-a scris: "Marty, eu sunt prea bătrână pentru a mai face călătorii. Nu plec niciodată de acasă astfel că Mercedes-ul nu este niciodată folosit. Iar şoferul este atât de obraznic!"

Mesajul către cel de-al treilea fiu a fost mai delicat:

"Dragul meu Melvin, ai fost singurul dintre băieţii mei care a intuit ce anume i-ar face plăcere mamei tale. Puiul a fost delicios!"

Înţelegi?!

Asta e problema majorităţii: oamenii în general nu înţeleg nevoia celuilalt!

Nu că nu o înţeleg, dar nici nu se sinchisesc, nu depun efortul ăsta energetic... asta e durerea cea mare.

Şi dacă nu empatizezi cu celălalt niciodată n-ai să-i poţi răspunde nevoilor. E imposibil.

Învăţând să priveşti lucrurile din poziţia celuilalt, te ajută să-l înţelegi şi să-i răspunzi precum aşteaptă.

Pentru asta e nevoie să te pui în pielea celuilalt, să gândeşti cu mintea lui, să simţi cu inima lui. Numai aşa vei avea succes în relaţiile tale.

Trăiesc şi eu aşa o poveste în clipa de faţă.

Am un partener de afaceri care priveşte doar prin ochii lui. Nicio secundă nu are dorinţa de a se pune în pielea mea şi asta îmi lasă un gust amar, mă răneşte, pot spune că mă doare.

Îl cunosc de doi ani şi relaţia noastră profesională şi amicală a fost un succes, n-am avut parte de neînţelegeri, n-am trăit momente tensionate, am comunicat bine, ne-a interesat de părerea celuilalt, până de curând...

S-a întâmplat să îndrăznesc să-mi iau o zi liberă şi să mă ocup de mine, să nu mă mai gândesc la nevoile lui, aşa cum am făcut-o până acum. Ce crezi că s-a întâmplat?

Dragul nostru drag, s-a înfuriat, şi m-a ameninţat că-şi ia jucăriile şi pleacă dacă nu-l aştept personal la aeroport. El nu vrea să petreacă o zi fără mine. Eu sunt calul de bătaie blond, mereu disponibil, mereu binevoitor şi prompt.

Da, dragă!

Aşa cum îi înveţi pe oameni aşa îi ai.

Cine crezi că a greşit, el?

În nici un caz, eu.

L-am învăţat să fiu... mereu, disponibilă şi accesibilă ori de câte ori are nevoie.

Da. Şi acum, că m-am retras, s-a speriat şi m-a întrebat: “S-a schimbat ceva şi eu nu ştiu?”

“Nu s-a schimbat nimic, doar că nu sunt disponibilă vineri, am treabă, şi trebuie să te descurci singur la întâlnirile pe care le avem stabilite. Te aşteaptă X la aeroport, şi te duce la întâlnirile pe care ţi le-am programat. Noi o să ne vedem când îmi termin treaba, la cină.”

Care crezi că a fost răspunsul lui?

Ai ghicit!

Răspunsul lui a fost unul negativ. Şi mai mult s-a simţit indignat, jignit de îndrăzneala mea...

Am greşit!

Încă o dată am greşit, dar învăţ, e bine... nu mă prăbuşesc, nici nu sar pe pereţi de bucurie acum, dar continui să merg pe drumul meu, cu sau fără cei care mi s-au alăturat...

Viaţa te învaţă mereu, nu te lasă să trăieşti cu impresia că le ştii pe toate...

Mă şi distrez scriind aceste rânduri... acum câteva ore îmi venea să sparg, să urlu, să plâng, să renunţ... dar ceva nu mă lasă, ceva trăieşte în corpul ăsta, o forţă, care nu mă lasă să-mi plâng de milă, să mă vait, să renunţ, ci mă îndeamnă să lupt.

Îmi treceau prin minte tot felul de gânduri sumbre... acum s-a terminat, îmi ziceam. Nu pot fi tratată astfel! Nu-i pot permite să mă manipuleze emoţional, cum adică nu acceptă pe altcineva în afară de mine? Ce-i cu relaţia asta de posesiune? De unde până unde sunt condiţionată? Nu mă respectă! Eu i-am stabilit întâlnirile şi el spune că nu mai vine dacă eu nu sunt! Ce înseamnă acest comportament?! E imatur emoţional. Ce vârstă emoţională are? E asociatul meu, deţine 60% din afacere, cum adică nu merge la întâlniri? Eu sunt obligată să renunţ la mine doar fiindcă el nu vrea să participe fără mine la întruniri? Dacă eram bolnavă? Dacă nu puteam să mă ridic din pat? Ce făceam, anulam tot, fiindcă eu stăteam să mor?! Nu, gata, s-a terminat!

Şi aşa am petrecut vreo două ore... în discuţii profunde cu mine, după care m-am oprit, m-am echipat de sală

şi am plecat la antrenament. Sportul mă va salva şi de data asta.

Doamne, ce actriţă proastă sunt... am intrat cu gura până la urechi în sală, încercam să-mi păstrez zâmbetul pe buze în drum spre vestiar, fetele săreau la discuţii ca de obicei, vorbeam... nu mă întreba ce, fiindcă n-am auzit nimic, dar nu se vedea... şi asta e important, nu-i aşa?

După 10 minute de socializat simţeam cum mă înec cu lacrimile pe care le înghiţeam... ciudat, pe faţă nu-mi curgeau... dar mă sufocau. M-am întors şi am ieşit afară din vestiar, instructorul meu, Ovi, m-a privit şi mi-a zis: uită tot, lasă tot aici, şi dă tot ce poţi la acest antrenament!

Doamne, mulţumesc! Aveam nevoie de cuvintele lui, au venit la fix, chiar în momentul în care mă gândeam să renunţ, să mă îmbrac şi să plec. "Cine mă chinuie în halul ăsta? Să zâmbesc când mie îmi vine să plâng, să urlu la lume?!"

Dar, el, dragul de Ovi a ştiut cum să mă reţină, cum să-mi aline durerea. Mulţumesc!

Am rămas, am tras, m-am luptat o oră întreagă cu mintea mea. Nu reuşeam nicicum să o reduc la tăcere... mă înnebunea... dar am luptat, şi Ovi m-a ajutat, a rămas lângă mine, şi m-a încurajat. Nu puteam să-l dezamăgesc, chiar dacă îmi venea să mă evapor, să dispar... am rămas pentru el, în definitiv pentru mine.

S-a terminat ora, am rămas întinsă pe saltea cu ochii închişi şi mi-am zis: ridică-te Andreea, nu va veni nimeni să te ridice!

M-am ridicat, m-am privit în oglindă şi mi-am zis: Cine eşti tu să te plângi? Alţii n-au ce mânca şi tu ai o problemă de relaţionare. Renunţi la luptă pentru atât? Bravo, Andreea.

Da, ai ghicit... Mi-a fost ruşine de mine pentru o clipă... şi ce dacă nu vine? E alegerea lui, anulez întâlnirile şi programările pentru intervenţii şi mergem mai departe... n-a

murit nimeni, nu e capăt de lume, suntem sănătoşi, puternici, de ce nu?!

În momente de genul ăsta îţi dai seama de puterea ta interioară: ori treci peste ori rămâi blocat.

Alegerea e a ta!

Eu am ales să trec peste această întâmplare, peste proasta relaţionare, peste diferenţa de principii dintre noi, şi să-mi continui drumul cu sau fără el. Am un vis şi nimeni nu va sta în calea realizării lui, de asta sunt sigură.

Zis şi făcut!

M-am îndreptat spre casă mai senină, mai optimistă, mai încrezătoare.

Ştiu că mă pot descurca în orice situaţie, am puterea de a merge înainte, şi ce-i mai important am pentru ce continua.

Viaţa ce mă aşteaptă e frumoasă, o ştiu, o simt!

Persoanele cu care m-am înconjurat sunt minunate şi deosebite, le iubesc şi vreau să trăiesc aproape de ele, să împart fericirea cu ele: Vreau să trăiesc aşa cum visez!

Cred în mine, cred în ei, cred în lume şi n-am nevoie de mai mult pentru a mă ridica din pat dimineaţa, de pe saltea când mi-e greu, de pe jos când mă doare.

De câte ori nu m-am prăbuşit? De multe ori, dar niciodată de prea multe ori!

Asta înseamnă viaţa: provocare, obstacole.

Frumuseţea constă în succesul de a le depăşi...

Simt, mă doare, deci exist!

Vreau să cred că această experienţă, acest vis la care lucrez cu el se va săvârşi.

Ceea ce ştiu e că eu am să fac tot ce-mi stă în putinţă pentru a continua, pentru a lupta.

Nu mă las doborâtă, visul meu e prea mare! Muncesc şi-l realizez, cu el sau fără el...

Mulţumesc că m-ai ascultat, mulţumesc!

Şi acum să notăm câteva învăţăminte preţioase:

Pune-te în locul celorlalţi când eşti încercată, provocată. Ascultă, cere informaţii suplimentare, pune întrebări, ascultă iarăşi, şi pe urmă vorbeşte, hotărăşte, niciodată înainte...

În momentul în care vei înţelege punctul de vedere al celorlalţi, când vei înţelege purtarea lor, în nouă cazuri din zece vei înţelege că ei încearcă să facă lucrurile corect.

Fiecare are adevărul lui, asta e clar.

Fiecare vede lucrurile altfel.

Fiecare are un punct de vedere valid.

Fiecare are experienţa lui, personală.

Fiecare are convingerile lui.

Aşa că: chiar şi atunci când depui efort şi muncă pentru a-l înţelege pe celălalt vei crede că tot tu ai dreptate, diferenţele de opinie vor continua să existe.

Şi asta fiindcă fiecare are o dorinţă, un scop în comunicare, în relaţionare. Fiecare vrea să câştige duelul verbal, să-şi impună punctul de vedere.

Dar până la urmă ce contează? Să auzi că celălalt îţi dă dreptate, că-ţi acceptă părerea, că şi-o însuşeşte?

Sau:

Vrei să ai relaţii sănătoase, constructive cu ceilalţi, chiar dacă rişti să-ţi schimbi părerea, gândirea?!

Pe mine, şi cred că şi pe tine te interesează să ai relaţii autentice şi trainice.

Şi asta presupune să şi renunţi la ce strângeai la piept, de dragul celuilalt, chiar dacă în sinea ta credeai altceva...

Înseamnă să păstrezi adevărul tău şi în acelaşi timp să-l accepţi şi să-l respecţi şi pe al celuilalt.

El cu adevărul lui şi tu cu adevărul tău, trăiţi împreună, găsiţi o casă în care să convieţuiţi cu adevărurile voastre, înţelegându-vă, şi mai presus de toate respectându-vă!

Întreabă-i pe ceilalţi ce ar face dacă s-ar afla în postura ta? Schimbă rolurile, pune-i în situaţia să simtă ce simţi tu, numai aşa te vor putea înţelege, şi viceversa.

Empatia, e cheia succesului relaţional.

Arată-i că-ţi pasă, chiar dacă nu eşti de acord.

Ascultă, chiar dacă nu-ţi place ce auzi.

Pune întrebări, pentru a te lămuri, pentru a-i înţelege mai bine. Ceea ce te interesează este să te înţelegi, nu să te impui.

Empatia este cheia principiului schimbului de locuri, şi este un capitol din cartea lui J. Maxwell, *Câştigă cu oamenii*, pe care ţi-o recomand cu căldură.

Nu uita: succesul sau insuccesul personal nu ţine de ceilalţi, de soartă, sau de Dumnezeu, ci doar de tine, draga mea!

# TIMPUL IUBIRII

M-a întrebat cum vreau să fiu iubită. M-am speriat. Ce întrebare directă, mă invadează, mă cercetează atât de adânc. Oare de ce mi-a fost aşa de greu să-i spun cum vreau să fiu iubită, când eu ştiu foarte bine cum vreau să fiu iubită de el?

De ce îţi este atât de greu să vorbeşti despre lucrurile care te interesează cel mai mult?

De ce îţi este greu să-i spui că-l iubeşti?

De ce te ascunzi după măşti?

De ce ţi-e teamă de iubire?

Nevoia mea de a fi iubită ar fi trebuit să-i răspundă imediat lui, care întreba cum vreau să fiu iubită? Însă, nu s-a întâmplat aşa, ci încă o dată am ales tăcerea, răceală, aparenta indiferenţă... Şi am rămas aceeaşi. Nu care cumva să mi se întâmple ceva minunat. N-aş şti să-i fac faţă. Nu m-aş descurca cu atâta iubire, eu care am crescut cu mai puţină iubire, şi mai multă tragedie. Cum să mă deschid eu în faţa iubirii, în faţa lui, când modelul meu autentic de iubire, e tragedia?

Cum să-i arăt lui adevărata mea faţă?

Cum să mă deschid în faţa lui?

Cum să-i dau voie să mă iubească?

Cum să-l iubesc?

Cum să îndrăznesc mai mult?

Temeri.

Teama de a nu fi respins.

Teama de a nu fi abandonat.

Teama de a iubi.

Teama de ce ai putea simţi în braţele lui.

Teama de a dori mai mult.

Teama de a te implica într-o relaţie pe termen lung.

Teama de a te contopi cu el.

Teama de a nu mai fi tu însuţi.

Teama de a renunţa la autonomie.

Teama de dependenţă.

Teama de necunoscut.

Teama de teamă.

Până când continui să fugi?!

Până când te ascunzi?

Mâine e nunta verişoarei mele dragi şi iubite. Se mărită din dragoste, se mărită fiindcă s-a născut să fie soţie, se mărită fiindcă e îndrăgostită, se mărită fiindcă îşi doreşte o familie, se mărită fiindcă crede în iubire.

Se mărită şi e atât de fericită, încât încep să-mi doresc şi eu să fiu iubită.

O iubesc atât de mult, e persoana cea mai autentică şi plină de viaţă pe care o cunosc.

Ea cu alesul ei formează o pereche minunată, cum rar mai întâlneşti în viaţă.

Se privesc într-una, se ating, se joacă, se tachinează, se ceartă, se contrazic, se sărută, se ciupesc, şi asta îmi spune că se iubesc.

Mâine o conduc la altar, sunt domnişoara ei de onoare, şi chiar e o onoare pentru mine să gust din a ei fericire.

Astăzi m-am trezit în mijlocul organizărilor şi a ultimelor pregătiri speriată, întristată de cea care sunt, de cea care fuge de iubire, de angajament, de căsătorie.

Mă trezesc vorbind despre orice, numai despre iubire nu.

Femeia fatală, care se joacă cu bărbaţii, care iubeşte autonomia, care are visuri şi planuri măreţe, diva, seducătoarea, m-am trezit astăzi singură, puţin tristă. Unde sunt bărbaţii mei, care mă iubesc? De ce îi caut în acest moment? Şi de ce nu-i vreau permanent?!

Asta sunt şi cu asta mă mândresc?

Da, asta sunt. Azi îl iubesc, şi mâine nu-l mai doresc. Ce pot face?

O fetiţă răsfăţată, ar spune cei care nu mă cunosc, o bestie ar spune cei care mă invidiază, o fetiţă care se teme ar spune cei care mă cunosc, cei care mă iubesc.

Mă joc de-a adultul, mă dau mare şi nu te las să te apropii prea tare. Când lucrurile devin serioase sigur găsesc o modalitate prin care să te îndepărtez.

De când mă ştiu tot aşa am făcut. Am fost întotdeauna dorită şi iubită, şi ce-am făcut? M-am făcut părăsită, trădată, detestată. Cum unul mă iubea mai tare, cum aveam grijă să mă urască cât mai curând, şi toate astea fiindcă nu eram obişnuită cu atâta iubire, fiindcă nu aşa am fost învăţată. Eu am înţeles de la viaţă că altfel trebuie să fiu tratată, drept urmare mă comportam ca atare cu el, cel care chiar vroia să mă iubească.

Plâng. Acum sunt tristă.

Oare chiar sunt sau masca pe care o port e atât de autentică încât nu mai ştiu cine sunt?!

Masca Durerii: nu ştiu dacă e adevărată, autentică, sau e rezultatul minciunilor, al prefăcătoriei acumulate în timp.

Atât de bine m-am ascuns încât nu mai ştiu cine sunt.

Aplauze pentru Andreea!

Gata cu drama!

Transparenţă, adevăr, iubire şi iarăşi iubire. Numai ea te salvează de singurătate, de oboseală, de durere, de boală, de moarte.

M-am hotărât să iubesc şi să mă las iubită!

E o alegere conştientă, e o alegere care se naşte din nevoia de mai mult, de iubire.

Chiar dacă încă nu ştiu cum anume am să procedez, ştiu sigur că am să cer mai mult de la mine, de la el, de la iubire.

Am să încerc să mă înţeleg mai mult.

Nu mă plâng, doar plâng, şi asta pentru că am ajuns să construiesc un zid între mine şi ceilalţi, între mine şi iubire.

Credeam că sunt destul de puternică pentru a trăi fără iubire.

Dar cine poate trăi fără iubire?

Păşim în viaţă cu încrederea că reuşim să trăim şi fără iubirea mamei, a tatălui, a familiei, în cazul în care viaţa nu ţi le-a dat, sau ţi le-a luat de timpuriu, şi ajungem să ne împotmolim pe drum...

Am tot ce vreau, trăiesc viaţa pe care o vreau, am proiecte în curs de desfăşurare şi visuri de atins, sunt entuziastă, pozitivă, deschisă şi plină de viaţă. Şi atunci? De ce simt nevoia unei prezenţe acum? M-a sensibilizat ceremonia? Ce s-a întâmplat cu mine, cea care nu crede în instituţia căsătoriei, care nu îşi doreşte să renunţe la viaţa ei de acum, care iubeşte independenţa şi libertatea? Unde-i Andreea? Ce aţi făcut cu ea? O vreau înapoi! Vă rog, aduceţi-mi-o înapoi! Nu mă descurc cu impostoarea asta, sunt dezarmată, disperată!

Da, draga mea!

Trăieşte bine cu alegerile făcute! Asta e o regulă de aur: gândeşte-te de 100 de ori înainte de a alege ceva, mai ales când e vorba de cele mai importante lucruri din viaţa ta. Ai ales să trăieşti o viaţă de celibat, fără angajamente, promisiuni şi jurăminte?

Atunci trăieşte bine şi senin cu alegerea făcută.

Ai ales să te măriţi la 21 de ani, să faci copii, şi să fii soţia ideală? Atunci nu te plânge că n-ai viaţă socială, n-ai timp pentru tine şi pasiunile tale.

Înainte de a-ţi ruina viaţa cunoaşte-te pe tine însăţi, petrece timp cu tine, petrece timp cu ceilalţi, cunoaşte-i pe ceilalţi, gustă din aromele vieţii, şi la urmă alege drumul pe care să mergi, nu înainte de a te cunoaşte pe tine şi lumea.

Regretele sunt oribile! Nu uita!

Conflict. Teamă.

Asta sunt, o femeie contrastantă. Acum vreau linişte şi armonie şi în clipa următoare vreau pasiune şi agitaţie în viaţa mea.

Nu sunt liniară, nu îmi doresc acelaşi lucru pentru totdeauna, nu vreau să mă mărit chiar dacă îmi doresc să păşesc alături de cel iubit, nu vreau copii chiar dacă iubesc copiii, nu vreau angajamente pe termen lung chiar dacă vreau o familie, şi tot aşa.

Zi-mi că nu e mişto să trăieşti în pielea mea? Ha ha ha...

Ştiu, aşa simţi şi tu? Te cred, şi asta fiindcă ăsta e omul, ăştia suntem, aşa ne-a creat natura, şi oricât te-ai împotrivi revii la starea iniţială, polaritatea, la conflictul mental şi spiritual.

Vrei libertate dar vrei şi familie.

Vrei stabilitate dar vrei şi aventură.

Vrei un bărbat numai al tău, dar i-ai îmbrăţişa şi pe ceilalţi.

Şi cât trăieşti tot vrei, şi asta şi cealaltă.

De ce nu?

Şi?

Cum le împaci?

Ce alegi?

Şi iarăşi ne întoarcem la alegerile din viaţa ta.

Ce şi cum alegi îţi fac viaţa frumoasă sau urâtă.

Chiar dacă mulţi mă privesc ca pe o ciudată, ticăloasă, şi consumatoare de fiinţe, eu cred că nu mă deosebesc foarte tare de restul lumii.

Diferenţa dintre mine şi restul este că eu exprim ceea ce gândesc şi simt, în schimb ceilalţi se ascund după măştile lor frumos confecţionate.

Îţi trebuie curaj să te dezbraci de măşti şi să te arăţi lumii aşa cum eşti.

Eu am făcut-o şi să nu crezi că s-au găsit mulţi să mă aplaude... din contră: curvă, insensibilă, trădătoarea, profitoarea, consumatoarea.

Da, şi?

Eu trăiesc pentru mine şi sufletul meu, ceilalţi trăiesc pentru ce zice lumea.

Ăsta păcat, cred eu: să te minţi pe tine însuţi, ăsta e cel mai mare păcat.

Dacă te minţi pe tine, îl minţi şi pe celălalt.

Şi spune-mi tu dacă asta se poate numi iubire de sine sau iubire faţă de aproapele tău.

Ştii cum se numeşte?

IPOCRIZIE, FĂŢĂRNICIE, PREFĂCĂTORIE, CURVIE, TRĂDARE: acele atribute cu care mă decorează gura lumii, ei, cei buni, cei adevăraţi.

Atâta timp cât faci ce-ţi dictează sufletul tău eşti salvat. În clipa în care începi să-ţi trădezi sufletul, eşti pierdut, eşti deja mort.

Eu m-am ales pe mine, egoism? Se prea poate.

Momentan nu ştiu să trăiesc altfel, nu pot să mă mint şi să mă îndrept spre altar alături de cel mai de casă bărbat. Nu pot, e prea puternic decât mine, nu sunt în stare să renunţ la mine şi la visurile mele.

O să sfârşesc singură şi bătrână?

O s-o vedem şi pe asta...

Ceea ce ştiu e că tot aici voi fi, în faţa ta, lăudându-mă cu ce-am mai făcut... bun, rău, prost, inteligent.

Nu ştiu prea multe, dar ştiu să trăiesc şi să-ţi vorbesc despre ceea ce-am trăit.

Articolul s-a născut din frustrarea mea actuală?

Ce mai contează... bine că s-a născut!

Nu ţi-am scris de două săptămâni, te rog să mă ierţi, dar am trăit.

Sunt o persoană norocoasă, binecuvântată, întâlnesc persoane minunate alături de care trăiesc clipe unice, bogate. Învăţ de la ele, învaţă de la mine, învăţăm împreună şi mergem încrezători mai departe.

Asta se numeşte binecuvântare, să trăieşti bine alături de ceilalţi, chiar şi pentru o clipă.

Cu toţii vrem să trăim fericiţi pentru totdeauna cu persoanele dragi şi iubite, dar uite că şi vieţii îi place schimbarea, de aceea ne oferă experimentarea.

Nu te mai împotrivi, nu te mai tortura singură, nu te mai uita la ce zic ceilalţi, ci întoarce-ţi privirea, auzul, simţurile spre tine, spre sufletul tău, ascultă, primeşte ce are de oferit şi trăieşte aşa cum n-ai mai trăit!

Oferă-ţi singură clipe unice, nu mai aştepta de la ceilalţi iubire, atenţie, încredere, protecţie.

Ai tot ce-ţi trebuie pentru a fi fericită.

Scoate afară, scoate la lumină bogăţia interioară, lumina, iubirea şi dăruieşte-o lumii.

Fii generoasă: cu tine, cu ceilalţi!

Trăieşte azi ce ai de trăit şi mâine vei vedea ce vei mai face, important e să ai un drum de urmat, să te ţii de el, să nu rătăceşti întrebându-te mereu: ce să fac?

Alege-te pe tine, alege ceea ce-ţi place în viaţă, alege-i pe cei care-i iubeşti, alege viaţa!

Cum ştii dacă ai ales bine?

Ei, ăsta e un fapt care îl descoperi doar trăind, nu altfel. Îţi trebuie curaj să alegi calea necunoscută, şi nu pe cea bătătorită de toată lumea...

Ce să-ţi zic? Cum mi-a fost mie când am ales?

Uite, ca şi acum, câteodată mi-e mai greu, şi alteori mai uşor. Dar faptul că aleg să fac ceva cu viaţa mea îmi este îndeajuns. Ştiu pentru ce trăiesc şi ştiu unde vreau să ajung, că voi ajunge sau nu la destinaţie e o chestiune de timp şi de acţiuni: ce şi cum fac mă vor duce să-mi trăiesc visul sau nu.

Dacă mă înşel, nu consider că pierd, ci cred că ăsta e preţul pe care trebuie să-l plătesc pentru toate cele care mi le-a dăruit viaţa.

Viaţa e o loterie, unde joci ca să câştigi, dar ştii de la bun început că ai să şi pierzi.

Joacă, dăruieşte-te, riscă ceea ce ai pentru ceea ce poţi avea.

Fii curajoasă şi vei câştiga!

Riscuri există în orice acţiune, mişcare, aşteptare.

Curaj. Voinţă. Încredere. Cu ele trebuie să pleci la luptă.

Când mă simt dărâmată îţi scriu, când mă simt vie, îţi scriu, când mă îndoiesc de mine, de lume, îţi scriu, şi asta mă salvează!

Nu-mi neg trăirile, nu fug de ele, nu le ascund, ci le trăiesc aşa cum vin, le aştern pe hârtie, şi le dau drumul... le dăruiesc şi numai aşa înaintez în viaţă!

Înarmează-te pentru luptă cu încredere, curaj, voinţă şi luptă!

Trăieşte!

# TEST DE PERSONALITATE

Personalitatea şi satisfacţia în cuplu la femei

Eşti într-o relaţie?

Eşti îndrăgostită?

Eşti singură şi nerăbdătoare să-l întâlneşti?

Eşti singură şi suferi după el?

Eşti iubită doar pe jumătate, fiindcă cealaltă jumate poartă numele de soţie?

Eşti o aventurieră convinsă?

Eşti celibată fiindcă nu crezi în mitul monogamiei?

Eşti divorţată şi nu mai investeşti energie şi iubire în instituţia căsătoriei?

Eşti obosită de scenariile repetitive pe care ţi le oferă viaţa?

Atunci nu-l mai aştepta pe Mr. Perfect, ia-l de gât pe Mr. Wrong şi trăieşte cu el ceea ce trăieşti în imaginar. Nu mai alerga după fantome...

Nu mai renunţa la tine, la plăcerile, pasiunile şi visurile tale de "dragul lui", sau mai bine zis, din teama de a nu fi înlocuită de o alta, "pasionată de vânătoare şi fotbal".

Cel mai mare păcat şi cel mai des răspândit este: să te minţi pe tine însăţi.

Te minţi că-ţi place să mergi cu el la pescuit.

Te minţi că-ţi plac filmele de acţiune, cu mult sânge şi capete zdrobite.

Te minţi că nu te plictisesc meciurile de fotbal.

Te minţi că-ţi place să-i găteşti carne de căprioară, în timp ce-ţi dau lacrimile de mila sărmanului animal.

Te minţi, te minţi, te minţi. Mai ai timp s-o iei de la capăt? Sau ţi-ai pierdut curajul pe drumul încercărilor eşuate?

Ţi-e inima plină de durere, mintea împânzită de amintiri triste şi speranţa, s-a stins şi ea.

Pot să-ţi ofer un test de personalitate care să te aducă cu picioarele pe pământ, să-ţi deschidă ochii şi să-ţi măsoare nivelul satisfacţiei în relaţia de cuplu. Pot să-ţi aduc mărturii

ale unor femei fără şi cu personalitate, ca să faci o diferenţă, şi să apreciezi corect în ce categorie intri. Pot să-ţi vorbesc despre experienţa mea de viaţă, cum am renunţat la personalitatea mea, trăind cu frica în sân că mâine nu-l vor mai interesa sacrificiile făcute în numele iubirii.

Da. Asta face femeia când iubeşte, când se îndrăgosteşte, uită de ea şi-şi inventează pasiuni noi, ca să-l facă pe el s-o iubească, s-o dorească, s-o ceară de nevastă.

Ce nu faci pentru iubire? Sau ce n-ai face? Crede-mă, faci orice.

Îţi spune una care cred că le-a făcut pe toate, de la vânătoare până la paraşutism. Fiecare iubire a născut o nouă pasiune: fotbal, poker, atletism, paraşutism, vânătoare şi chiar manele.

Glumesc... dar există şi o urmă de adevăr şi în ultimul exemplu pe care nu vreau să-l mai rostesc, mi-e frică!

Nu am ajuns să mă împrietenesc niciodată cu manelele dar am ajuns într-un astfel de local de vreo câteva ori, şi ultima amintire pe care o am bine întipărită în minte este despre mine plângând cu lacrimi de crocodil în acel minunat loc, unde toată lumea se distra, fără număr, şi unde numai eu plângeam... iar cei care mă vedeau ziceau că sunt nebună, inclusiv iubitul meu, care m-a târât după el, de dragul de a petrece timp calitativ împreună, că de altfel n-am fi ajuns vreodată să formăm un cuplu.

Am ajuns să trag cu puşca, cu acte în regulă: asta înseamnă examen scris şi practic, nu o simplă aventură... Mi-a plăcut întotdeauna să aprofundez lucrurile, nu suport superficialitatea, de aici gama variată de pasiuni aduse de valul îndrăgostirii şi al iubirii.

Ce nu face femeia în numele iubirii?

Am renunţat la cercul meu de prieteni, la oraşul unde trăiam, la kilogramele ideale pentru a putea lua prânzul

împreună la Mcdonald's, KFC şi alte fast-food-uri adorate de cel adorat de mine, până când?

Până când fierea cedează, îndrăgostirea se stinge, şi vederea revine, şi deodată admiraţia se preface în consternare: imagini care se derulează sub privirea ta atentă. E un bădăran! E insuportabil! E leneş! E impotent! E anost! E plat, devitalizat! M-am îndrăgostit de altul! Îl iubesc pe vecinul de la 3! S-a îngrăşat!

E greu să recunoşti că, despărţirea de tine, renunţarea la tine, l-a transformat pe Făt-Frumos în broscoi?

Sau...

"Nu mai e acelaşi, s-a schimbat", se traduce în "iubirea a murit, nimic nu ne mai leagă".

De ce atâta prefăcătorie şi ipocrizie?

Mai bine să trăieşti prost dar în relaţie, decât singură şi fericită?

Nu înţeleg, e prea mult pentru intelectul meu.

Şi n-aud decât poveşti de genul ăsta, şi asta mă îngrozeşte, mă înfurie, mă revoltă.

Oameni buni, ce-i cu voi? Nu mai sunt bărbaţi pe pământul ăsta, doar dobitocii de lângă voi? Treziţi-vă, e plină lumea de exporturi şi importuri, nu te îngropa în frustrarea cotidiană, îndrăzneşte să păşeşti pe meleaguri noi, curaj!

Cineva îmi zicea că toţi bărbaţii buni sunt luaţi şi în *Totul despre sex* se zicea: "De ce toţi bărbaţii buni sunt luaţi deja de cineva şi de ce sunt atâtea femei bune pe care nu le ia nimeni?"

Încă nemăritată? Nu te-a luat nimeni până la vârsta asta? Vai, săraca... ce zic ei, mama, tata, societatea?! Ah, scuze, am uitat că ai renunţat să mergi acasă la ai tăi pentru a evita confruntarea cu realitatea şi întrebările stânjenitoare despre viaţa ta solitară.

Ei vor nepoţi, atmosferă în casă, şi tu vrei iubire şi rochie de mireasă. Şi cum se face că nici tu, nici ei nu trăiţi viaţa mult visată?

Şi aici răspund cu o chestie de curând citită: "Amânarea matrimonială ar putea fi privită ca pe import masiv de libertate, dacă situaţia celor două sexe ar evolua sincronizat. Dar cum masculul fără verighetă e privit ca o ştiucă plină de icre şi toată lumea se bate să pună mâna, să guste şi să ia acasă, o femeie necăsătorită apare ca un pantof refuzat la export."

În viaţa asta pământească nu le poţi avea pe toate, cel puţin la concluzia asta am ajuns eu. Şi nici nu cred că asta e problema noastră existenţială: căsătorită sau necăsătorită.

Nu există viaţă perfectă aici, pe pământ. E o utopie să crezi altceva. Făt-Frumos şi Ileana Cosânzeana?

Aşteaptă! Visează! Speră! Fă ce vrei, e treaba ta!

Eu am ales adevărul meu: aici şi acum, fără aşteptări iluzorii. Nu caut afară ceea ce am înăuntru şi nu aştept momentul potrivit, fiindcă e chiar aici, acum.

Soţie sau amantă? Ceea ce contează este cum te simţi în pielea ta, părerea ta despre tine, nu a celorlalţi, a societăţii.

Vrei să te aplaude pentru statutul tău: căsătorită dar nefericită? Sau preferi să fi necăsătorită dar fericită?

Nu mai vrei să fi judecată, te-ai săturat să fi singură, să-l aştepţi pe sufletul pereche, vrei să intri şi tu în rând cu lumea.

Nu răspund în locul tău, dar nici nu mai tratez cazuri disperate. Nu mai tolerez prostia şi lipsa de voinţă, curaj. Refuz să mai ascult plângeri şi văicăreli despre el, despre lipsa bărbaţilor liberi şi buni, despre rolul tău de amantă disperată.

Ce vrei să fi în viaţă? Soţie? Dă-i drumul, mărită-te şi renunţă la Mr. Perfect, ia-l pe cel din proximitate şi uită de nunta ca-n poveşti.

Amantă? Atunci nu mai aştepta să îşi părăsească nevasta pentru tine, ia de la el ce are de oferit şi nu te mai tortura duminica că nu te sună, uiţi că duminicile se petrec cu familia? Tu cu a ta, prietenele şi el cu a lui, soţia şi copiii.

Te-ai săturat, vrei mai mult: vrei familia ta, o familie bazată pe iubire şi respect. Nu mai vrei să trăieşti în minciună şi nici în harem. Ţi-ai recunoscut că el nu va divorţa pentru tine, nici măcar pentru, şi refuzi să te mai minţi singură, s-a terminat, o iei de la capăt.

Relaţia pe care o ai de atâţia ani nu te mai satisface însă nu ai curajul să renunţi la ea, fiindcă ai şi tu ochi, şi ai observat că toţi sunt la fel, nişte nenorociţi, te lasă, te schimbă cu alta când ţi-e lumea mai dragă. Cum să dai pasărea din mână pentru cea de pe gard?

Gândeşti că numai o proastă face aşa ceva, o imatură şi o visătoare... şi rămâi nefericită alături de el până când divorţul, adulterul sau moartea ta spirituală vă va despărţi. Amin!

Şi de la capăt...

Până la următoarea dramă, criză spirituală, moarte a personalităţii. Despre asta e vorba, indiferent de personajul şi rolul pe care-l joci: despre tine, personalitatea şi imaginea ta de sine.

Soţie, amantă, celibată, divorţată, puţin contează. Ceea ce contează este felul în care te simţi, felul în care alegi să trăieşti. Asumă-ţi responsabilitatea în alegerile pe care le faci.

Ai ales să te măriţi? Bravo! Acum nu mai plânge după zilele de celibat, după pasiunile de-o noapte, după vacanţele cu fetele.

Eşti amantă, trăieşte cu seninătate şi bucurie relaţia pe care o ai, priveşte partea pozitivă ce ţi-o oferă acest tip de relaţie, şi nu mai gândi la căminul lor, nu mai analiza nefericirea lui. El ştie mai bine ce vrea, aşa cum ar trebui să ştii şi tu. Nu te gândi la el ca la un sărman, care trebuie salvat, fiindcă nu-l ţine nimeni cu forţa lângă nevastă-sa. Dacă era chiar aşa nefericit cum se plânge îl întâlneai divorţat, şi acum nu mai vorbeaţi de "separarea" lui. Deci... călătoreşte, iubeşte, cântă şi dansează azi, mâine vei vedea ce direcţie alegi.

Eşti în relaţie, nefericită, frustrată, îmbătrânită şi cu 10 kg în plus. Wow! Ce mai aştepţi? Să te otrăveşti cu alcool, xanax şi cocaină? De aici mai un pas până la sinucidere sau crimă pasională. Succes! Alege varianta bio: cară-te, lasă-l, salvează-te! Din câte ştim avem doar o viaţă de trăit, mai ai timp de pierdut?!

Încă te mai minţi?

Încă te refugiezi în alcool şi barbiturice?

Încă amâni schimbarea şi asumarea responsabilităţii?

Încă blestemi viaţa, pe Dumnezeu şi pe nevastă-sa?

Încă te rogi ca el să se întoarcă acasă şi să te ceară de nevastă?

Încă eviţi privirea critică a familiei, a societăţii?

Încă îl aştepţi pe Făt-Frumos?

Câtă vreme fugi de tine, te informez cu părere de rău că vei trăi o existenţă mediocră, în care rolul tău, indiferent care e, nu va fi niciodată aplaudat sau premiat cu un Oscar.

Îmi pare rău!

Atâta timp cât nu te ocupi cu ceea ce e esenţial vei trăi şi îmbătrâni degeaba.

Vrei adevărul? Nu-l mai căuta unde n-ai să-l găseşti niciodată: nu e la el, nu e afară, nu e la Dumnezeu.

E la tine, unde tu nu cauţi.

Problema oamenilor care nu au probleme, e iubirea, nu-i aşa?

De la mic la mare, de la bogat la sărac, toţi sunt fierţi să iubească şi să fie iubiţi. Până aici e totul clar. Te arunci în braţele celuilalt, vrei să te pierzi în el, şi în acelaşi timp ai pretenţia ca celălalt să-ţi rezolve problemele şi să-ţi satisfacă nevoile. Vrei să fi înţeles şi iubit necondiţionat. Nu concepi ca celălalt să iubească pe altcineva, să-şi dorească altceva într-o zi, să renunţe la tine, la iubire.

Nu-i permiţi să se îndepărteze, să fie fericit cu altcineva, l-ai putea ucide pentru o asemenea faptă. Cu alte cuvinte, căutăm ca iubirea să ne rezolve problemele, să ne umple golurile, să ne vindece rănile, să ne răspundă nevoilor şi dorinţelor necondiţionat.

Ei, tocmai asta nu este posibil!

La fel ca tine, şi eu sunt o romantică incurabilă, îndrăgostită de viaţă, de oameni, de bărbaţi, de poveşti cu happy-end, însă viaţa bate filmul.

Şcoala vieţii, şcoala emoţiilor, şcoala relaţiilor, şcoala personalităţii. Toată viaţa înveţi: cum să fi mai bun, cum să iubeşti mai mult, cum să creşti, cum să devii autonom şi tot aşa.

Începe cu tine, cu dezvoltarea personalităţii şi îţi promit că, calitatea vieţii şi a relaţiilor tale se va schimba radical.

Ca să ai relaţii bune cu ceilalţi, trebuie să ai o relaţie bună cu tine, adică: să ai un sentiment al sinelui bine format, o încredere în sine corectă, să simţi că exişti cu adevărat, înăuntru sau în afara unei relaţii de cuplu.

Când ai să-ţi dai seama că nu celălalt e problema ta, ai să capeţi o forţă şi un chef de viaţă încât ai să muţi munţii din loc.

Asumă-ţi responsabilitatea şi analizează-ţi propriile slăbiciuni, probleme.

Viaţa ta se va transforma de îndată ce începi să-ţi asumi responsabilitatea pentru alegerile pe care le faci, bune, rele, nu contează: de aici vine experienţa şi cunoaşterea autentică, din propria ta viaţă.

Învaţă din greşeli, nu le mai repeta, nu te plânge, luptă, şi mergi înainte. Acum eşti mai înţeleaptă, mai bogată, mai puternică.

# AZI VORBIM DESPRE NEVOILE TALE

Cred că Dumnezeu are un plan pentru mine în viaţa asta şi unul pentru tine.

Am vorbit eu, acum e rândul tău.

Am nevoie de tine, de părerea ta: am nevoie să-mi spui, să-mi vorbeşti despre nevoile tale, şi despre ce ai vrea să găseşti într-o carte terapeutică, vindecătoare.

Eu ştiu ce şi unde mă doare. Acum e rândul tău: vorbeşte cu mine, spune-mi despre tine şi durerea ta.

Pe toţi ne doare, dar nu pe toţi la fel...

Spune-mi unde te doare, hai să căutăm împreună răspuns, rezolvare la ce te doare.

Geneza

Ajungem cumva pe pământ şi ducem o existenţă terestră aşa cum ştim, simţim, intuim că trebuie trăit.

Unii trăiesc mai bine, alţii mai rău, ideea de bază e că fiecare trăieşte aşa cum ştie.

Mai sunt unii care trăiesc aşa cum li se spune, nu vreau să vorbesc despre ei, acum...

Norme, morală, socială, vocea părintelui, a educatorului, a bisericii, a vecinului, a prietenului, etc.

Care din aceste voci o auzi, o asculţi?

Eu, ascult o singură voce, şi anume: vocea interioară. Punct şi de la capăt.

Curaj? Nebunie? Nonconformism? Aroganţă? Spune-i cum vrei, eu ştiu ce vorbesc.

Dacă e să ascult de cineva în viaţa asta, acea persoană sunt eu.

Vocea interioară, vocea intuiţiei, nu ştiu... dar aud voci, şi crede-mă, nu sunt nebună, paranoică, schizofrenică.

Sunt încrezătoare, vie, îndrăzneaţă, cred şi iarăşi cred, până la ultima suflare.

Vreau, să trăiesc într-o lume mai bună creată de noi, cei care muncim la visurile noastre atunci când ceilalţi dorm.

E patru dimineaţa şi n-am somn.

De fapt, nu vreau să dorm. Vreau să notez lucruri pe care nu vreau să le uit. Mi-e teamă să nu se piardă gândul, mi-e teamă că timpul e limitat, mi-e teamă de ce-i mai departe...

Şi de asta gândurile mele călătoresc spre tine... ca să rămână.

Asta e vocaţia mea. Asta e misiunea mea: să te aduc, să te conduc pe drumul tău, pe drumul adevărat.

Te afli aici ca să înveţi. Şi împreună învăţăm să mergem mai departe, mai încrezători, mai optimişti, mai zâmbitori.

Vestea bună e că resursele se află la tine, în tine, nu la mine. Ai tot ce-ţi trebuie pentru a rezolva problema la care cauţi ajutor.

Eu sunt aici ca să trezesc în tine viaţa, voinţa, dorinţa!

Am constatat că lumea nu trăieşte şi asta mă doare profund. Viaţa e atât de frumoasă şi se pare că nimeni nu o savurează, nimeni nu o celebrează!

De ce?

Sunt disperată!

Ajută-mă să înţeleg ce se întâmplă, fiindcă singură mi-e greu să ajung la răspuns, la înţelegere, la cauză, la sursa problemei.

Cosmeticiana mea are aproape 60 de ani şi e o persoană cum nu vezi multe: e minunată, e creaţie divină.

Astăzi ajung la ea, pe fugă, grăbită să ajung la ora de tae-bo.

Întotdeauna mă serveşte cu ce are ea mai bun. S-a născut să fie gazda perfectă, o mamă pentru oricine îi deschide uşa. Ştii ce-i aia iubire necondiţionată? Nu? Du-te la ea dacă n-ai avut parte de o asemenea experienţă.

O iubesc, e atât de bună.

Mă aşez, îmi servesc cafeaua, şi privesc tabloul din faţa mea: D-na Dana îi aranja părul pritenei sale căreia nu-i place să şi-

l usuce decât natural, la soare, şi cum vremea nu o ajută dânsa i-a venit în ajutor, cu aceeaşi dragoste cu care îngrijeşti un nou-născut. Nicio creaţie, operă de artă n-ar fi reuşit să-mi capteze atenţia într-un asemenea mod. Lumina, sinceritatea şi transparenţa din ochii ei m-au făcut să vibrez, să uit de grabă, oboseală, foame şi aşa mai departe.

Doamne, mai există speranţă pentru noi, suflete pierdute, rătăcite...

Iubire faţă de semenele tău.

Iubire faţă de natură.

Iubire faţă de tine.

Iubire necondiţionată.

Îmi creşte speranţa în fiecare zi. Ştiu. Simt. Se poate.

Putem schimba lumea în care trăim.

Putem accesa o altă treaptă a evoluţiei, e timpul. Am aşteptat destul...

Aceste confirmări cotidiene îmi spun că sunt pe drumul cel bun, drumul adevărat.

Şi în afară de această minunată experienţă dobândită astăzi, am mai rămas cu o învăţătură preţioasă de la mama Dana.

Şi anume: nu-ţi dormi viaţa!

Trăieşte intens, trăieşti cât de mult poţi, fiindcă viaţa nu se mai întoarce!

D-na Dana doarme câte 4-5 ore pe noapte, nu fiindcă e o caracteristică a senectuţii, ci pentru că atât a dormit de tânără, niciodată mai mult.

De ce?

Fiindcă viaţa trebuie trăită, nu dormită, aşa cum spune ea.

Munceşte opt ore pe zi, găteşte pentru familia sa, se îngrijeşte de aspectul ei exterior, petrece timp autentic şi preţios cu cei doi copii ai săi, lumina ochilor ei, îşi iubeşte băr-

batul cu aceeaşi dorinţă ca la început, se îngrijeşte de mama sa, care e grav bolnavă, imobilizată la pat, iese la restaurant, la petreceri şi doarme câteva ore pe noapte; fiindcă nu vrea să piardă nicio ocazie de a trăi o experienţă unică, irepetabilă.

Dacă această femeie nu se vaită, nu plânge, nu acuză, nu caută vinovaţi, atunci nici tu nu ai voie să te plângi de viaţa ta. Fiecare experienţă, că e ea pozitivă sau negativă, are ceva preţios pentru tine.

Nu mai tolerez văicăreala, îmi pare rău.

Vreau să te văd că lupţi pentru viaţa ta!

Toată lumea se plânge de ceva: de criza financiară, de bărbaţii care sunt pe cale de dispariţie, de sistemul educaţional prost, de guvernul acestei ţări, de traumatismele copilăriei, de programarea socială, şi "n" alte exemple.

Te rog spune-mi tu ceva bun! Te implor!

Spune-mi ce faci ca să trăieşti într-o lume mai bună?

Cum arată o zi din viaţa ta?

Cu ce contribui la bunul mers al omenirii?

Data viitoare când vrei să te plângi de mama, de iubitul sau fratele tău gândeşte-te la ce faci tu pentru tine, pentru ei, pentru viaţă, şi după vezi dacă mai e nevoie să mergi până la zidul plângerii din Ierusalim.

Fii bucuroasă că eşti în viaţă!

Bucură-te de tot ce trăieşti: bun, rău, nu contează, şi asta pentru că trăieşti!

Alţii, bolnavi, în faze terminale, ar da orice să trăiască drama ta, şi tu, ce faci?

Plângi? Dormi 12 ore pe zi? Bei? Te droghezi? Fugi de realitate printr-o formă sau alta?

Asta nu e viaţă, asta e sinucidere lentă dar sigură.

Te otrăveşti în fiecare zi, puţin câte puţin... până când moartea te va despărţi de tine, de lume, de viaţă.

Nu te-ai săturat de drama pe care o trăieşti?

N-ar fi mai bine să te bucuri de viaţă din plin?

Să trăieşti aşa cum n-ai mai trăit?

“Nu voi fi un om obişnuit, pentru că am dreptul să fiu extraordinar.” (Peter O’Toole)

Şi acum, aşa cum ţi-am scris la început, am nevoie de tine, spune-mi despre tine şi nevoile tale în locul rezervat pentru comentarii sub acest articol.

Te aştept cât de curând să vorbim, să povestim despre tine, despre viaţă.

# CARE ESTE STILUL TĂU?

Care-i stilul tău? (Nu citi dacă eşti sensibilă ca o panseluţă...)

"Paradisul este acolo unde vei fi atunci când te vei simţi bine unde eşti."

În urma mesajelor primite m-am gândit să abordez o temă pe care ai auzit-o des: *Stilul Tău.*

Cum trăieşti, ce trăieşti şi încotro duc comportamentele tale cotidiene?

Ce simţi acum? Mânie, tristeţe, depresie, ură, frustrare?

Dacă aceştia sunt indicatorii care îţi guvernează viaţa înseamnă că-ţi trăieşti prost viaţa.

Conştienţa – e primul pas către tine, către adevăr, către introspecţie, către sursa vieţii.

De la tine începe viaţa – totul în viaţă începe prin conştienţa de sine.

Eşti conştientă de ceea ce trăieşti?

Sau eşti sclava interacţiunii cu lumea, eşti sclava emoţiilor?

Eşti ghidată de rutina zilnică, de ceea ce se întâmplă în viaţa ta?

Eşti spectator sau regizor?

Eşti creativă cu viaţa ta?

Eşti stăpâna sau sclava vieţii tale?

Vreau să fi conştientă de ceea ce trăieşti: de la ce mănânci până la cum iubeşti.

Şi acum e timpul jurnalului cotidian.

Te duci la librărie şi-ţi cumperi un jurnal în care vei nota în fiecare zi ritualurile comportamentale, emoţiile ce te încearcă, gândurile, dinamica relaţională, obiectivele pe termen scurt, obiectivele pe termen lung, visurile, dorinţele, absolut tot ce-ţi trece prin cap.

Curaj! Scrie, scrie! Nu e timp de pierdut.

“Nu suntem muritori, e clar. Dar suntem nişte zei proşti, nişte nemuritori care ne-am uitat destinul.” (Constantin Noica)

Noica e mentorul meu, după Pera :-)

Şi vorba lui Simmel: ” Viaţa ca totalitate de fiecare clipă.”

Aşa o văd acum; aşa este. Ai goluri, fireşte, dar le cunoşti, deci le-ai umplut într-un oarecare fel. Eşti o fiinţă împlinită.

Dar citeşti o carte: cum puteai trăi până acum fără gândurile ei?

Legi o prietenie nouă: cum te puteai crede întreagă fără ea?

Abia acum simţi golul adevărat, golul pe care ar fi trebuit să-l simţi. Dar acum eşti “întreagă”.

Totalitate de fiecare clipă. Trăim alături unii de alţii, totalitate lângă totalitate, într-o lume care nu totalizează, dar care se totalizează, parcă, în noi.

Avem impresia că ştim ceva, simţim cum se petrece ceva în noi, simţim ceva faţă de ceilalţi, simţim, dar parcă tot mai mult ştie viaţa.

Mă întorc la tine furioasă şi te întreb încă o dată: de ce te minţi?!

E cel mai mare păcat, şi cel mai des răspândit.

Ajunge! Opreşte-te şi trăieşte cu adevărat!

Îmi spui că ţi-e bine, îmi spui că eşti fericită, îmi spui că asta e viaţa care ţi-ai dorit-o, îmi spui că ai făcut tot ce se putea pentru tine, pentru el, pentru viaţă. Şi eu vin iarăşi în faţa ta şi-ţi spun că minţi, că te minţi.

De unde ştiu eu că tu te minţi? Bravo!

O ştiu fiindcă şi eu m-am minţit atâta amar de vreme încât am ajuns să cred că asta e realitatea mea, adevărul suprem. Un rahat!

Mă frustrează să aud că suferi, că te doare, că eşti rănită, că eşti trădată, că eşti bulimică, alcoolică sau sclavă pe plantaţia unui abuzator.

Începi prin mici compromisuri şi minciuni şi ajungi să-ţi vinzi sufletul pe considerentul că tot mie mi-e mai bine, uite la Ana, e singură, între patru pereţi, n-are pe nimeni...

Şi eu o sărbătoresc pe Ana, o cinstesc şi o admir!

Decât să trăiesc într-o minciună, mai bine singură, în lumea mea, în filmul meu dezlipit din alte dimensiuni, decât un film comercial, aplaudat de turma socială.

Îmi pare rău! Nu vreau să te dezamăgesc! Dar nici nu vreau să te mint, e îndeajuns cât o faci tu, tu cu viaţa ta de plastic.

Mi-e rău, nu mă regăsesc, sunt frustrată, depresivă şi alcoolică, dar nu fac nimic pentru asta, nu schimb nimic în viaţa mea, doar aştept! Aştept zile mai bune, aştept ceva, dar nu pot nominaliza ce... îmi lipsesc cuvintele...

Bravo! Felicitări! Tu vei fi premiată! Aplauze!

Şi uite aşa treci degeaba prin viaţă...

Schimbarea nu vine fiindcă refuzi să-i pronunţi numele: SCHIMBARE.

Ştiu! Te doare, e greu, e ceva nou, care solicită efort, energie, ambiţie, perseverenţă.

De fapt necesită un comportament obsesiv-compulsiv: încă o dată, încă o dată şi de la capăt. Aşa se comportă nebunii, şi aşa te sfătuiesc să te comporţi şi tu dacă îţi doreşti altă viaţă.

Mă gândesc la ce mi-ai scris, la ce trăieşti, şi-ţi spun că tu eşti responsabilă de drama ce-o trăieşti.

Ţi-am recomandat autoanaliza, introspecţia, dialogul interior, fiindcă e singura cale regală, singura şansă reală, singurul adevăr suprem. Vorbeşte cu tine, ascultă ce-ţi spune vocea interioară, intuiţia, sau cum vrei să-i spui: acolo şade adevărul, în tine stă fericirea şi împlinirea.

Mie îmi place foarte tare să-mi ghicesc în tarot. Drept pentru care stăpânesc anumite tehnici de etalare şi interpretare, pe lângă alte specialiste pe care le consult.

Organizez serate cu gaşca şi aceste ghicitori şi ne apucăm să tălmăcim cărţile.

Wow! Râsete şi multă imaginaţie, sau mai bine zis proiecţie. Ce se întâmplă când îţi dai în cărţi?

Proiectezi energia gândurilor tale asupra cărţilor. De acolo impresia că doamna ghicitoare îţi citeşte gândurile. De ce sunt cazuri în care ghicitoarea spune: Ţie nu-ţi pot ghici! De ce? Fiindcă acea persoană n-are deschidere, nu crede, refuză contactul cu această dimensiune: teamă? Nu mai contează!

Ghicitul în cărţi e ca şi psihoterapia: îţi spune exact ceea ce trebuie să îmbrăţişezi sau să tratezi!

Şi această metodă la fel ca şi meditaţia, yoga, sunt tehnici care te apropie tot mai mult de tine, de forul tău interior.

Ca de exemplu: Eu sunt îndrăgostită de Mihăiţă!

Ce crezi că-mi spune ghicitoarea?

Vai, draga mea, eşti îndrăgostită! Te gândeşti la el, îţi pică aşternut cu el, el îţi gândeşte aşternutul. Ar fi chiar culmea... ce să-mi gândească? IQ-ul? E normal că asta vede şi clarvăzătoarea, ce văd, ce-mi doresc, ce visez, ce proiectez!

Aşa şi-n viaţă: ce vrei de la viaţă? Te mai întreb o dată! Ce vrei de la viaţă?

De ce nu îndrăzneşti să cucereşti lumea?

De ce te limitezi la atât?

De ce nu ceri mai mult de la tine?!

De ce stai cu Gigel care nu te atinge cum îţi doreşti să fi atinsă, de ce înghiţi rahatul ce ţi-l serveşte şi nu serveşti prăjitura, fructul interzis? Că aşa spune familia, societatea, biblia? Să nu ceri mai mult, să te mulţumeşti cu puţin?!

Calitatea se păstrează numai prin întrebări de calitate, să ştii şi tu.

Dacă te mulţumeşti cu puţin, puţin vei avea!

Dacă ţi-e teamă să ceri mai mult, nimeni nu-ţi va da mai mult!

Dacă ţi-e frică de schimbare, nici nu-ţi va intra în casă. Aşa că, asta e viaţa ta! Mult, puţin, numai tu ştii.

Eu sunt oglinda ta, cum ţi-am mai spus de atâtea ori... sunt aici ca să-ţi arăt faţa ta adevărată, sunt aici ca să trezesc viaţa în tine, sunt aici ca să nu te las să dormi, să îţi laşi sufletul să moară.

Eu sunt viaţa!

Sunt o războinică şi am de gând să mor cu sabia în mână!

Şi mai am de gând să te trag după mine. Nu te las! Îţi promit!

Au trecut atâţia oameni prin viaţa mea, care mi-au spus că pierd cu stilul meu, cu atitudinea şi nebunia mea. Şi nici astăzi n-am ajuns să mă întreb dacă au avut dreptate sau nu.

Asta denotă că am avut dreptatea să trăiesc aşa cum am trăit până acum.

Mai ai dubii?!

Mai stau, îţi mai vorbesc.

Câştigă cel care crede în el cu adevărat.

Eu n-am avut şansa unei familii unite, a unei educaţii, a unui echilibru, confort, ori stabilitate. Cine mi-a citit cartea mă cunoaşte, ştie cine sunt, cine nu a făcut-o, îl invit s-o facă, fiindcă numai aşa vei înţelege ce-am trăit, şi cum am ajuns unde am ajuns.

Am ajuns unde am visat fiindcă am îndrăznit, am crezut, am cerut mult de la mine, de la viaţă. Nu m-am oprit la primul bărbat fiindcă mi-a lipsit tatăl în copilărie, nu m-am măritat fiindcă mi-a lipsit stabilitatea unei familii, şi aşa mai departe.

Am mers mai departe, cu frica în sân, dar am mers, ştiind că fiecare experienţă aduce după sine mai mult, şi mai mult.

Oamenii se plâng, se droghează, se pedepsesc, şi se compromit în fiecare clipă. De ce? Fiindcă nu îndrăznesc mai mult. Îşi trăiesc drama în fiecare zi, din teama de mai rău, din teama de schimbare.

Mor după proverbul ăsta: Nu da pasărea din mână pentru cea de pe gard!

Cine zice? Zicala românească? Poporul român, societatea ce te-a îndobitocit cu astfel de pilde?! Educaţia, familia?!

Toţi te învaţă, de mic, cum să reuşeşti în viaţă. Ei ştiu mai bine, doar au trăit înaintea ta. Cum să pui sub semnul întrebării ce au de zis? Cum să îndrăzneşti să gândeşti singură şi independent de ei?!

Ştii ce cred eu că e important? Important e ce faci cu nereuşitele tale. Tu ce faci? Le contabilizezi, le analizezi, le refuzi, încerci să le uiţi?!

Eu încerc să învăţ din ele, şi merg mai departe cu acelaşi entuziasm, fiindcă ştiu că înfrângerile îmi oferă şansa să devin mai bună, şi mai bună, până când voi fi de neînfrânt. Da! Asta am învăţat trăind aşa cum sunt.

Ştiu că sunt bună, ştiu că pot fi mai bună, de aceea invit schimbarea în viaţa mea.

Nu mă împiedic de trădarea partenerului, nu mă cramponez de o iubire pierdută, nu plâng după trecut... merg mai departe. Ăsta e motto-ul meu împrumutat de la o prietenă dragă: " Tot înainte, tot înainte!"

Urmăresc de ceva vreme mesajul tău, strigătul de ajutor şi înţeleg că există o problemă, o nevoie generală, la care vin şi răspund în felul următor: Nu lăsa lucrurile mărunte, îndoiala şi teama să preia controlul vieţii tale.

Eşti aici ca să duci o luptă, şi lupta începe cu tine, nu cu restul, aşa cum îţi place să crezi. Cei pe care îi atragi nu fac altceva decât să te ajute să devii mai bună. Atât, nimic mai mult.

Urmează calea regală: ascultă-ţi vocea interioară. Ce zice? O auzi? Concentrează-te! Merită efortul, urmează căile necunoscute ale raţiunii, ascultă, shhhh... fă linişte: ăsta e drumul pe care trebuie să mergi!

N-ai ce să cauţi pe drumul ăsta fără încredere, fără nebunie, curaj şi iubire.

Nu trebuie să fi vreun erudit, trebuie doar să-ţi doreşti cu adevărat schimbarea, vibraţia, viaţa!

"Le coer e ses raisons que la raison ne connait pas."

E simplu: Care e stilul tău?

Dar mai e ceva: să pui ordine în lucruri. Să te desparţi de ce-i mort, de ce te ţine în loc, de ce te frustrează, de ce nu te lasă să înaintezi.

Divorţul de dependenţe. Asta e lecţia cea mai importantă.

Că e dependenţă de tutun, de alcool, de droguri, de familie, de iubitul posesiv, de job-ul frustrant, etc.

Caută să dai un nou sens vieţii tale. Nu e timp de pierdut. Ca să te ajuţi, adu-ţi întotdeauna aminte că regretele sunt cumplite. Mai bine te desparţi acum de trecut şi dependenţe decât să te omori în fiecare zi, picătură cu picătură.

Ce alegi?

Mergi înainte cu mine, sau rămâi să-ţi plângi de milă?

Nu suprima dorinţele, vor ajunge să te ucidă, se răzvrătesc împotriva ta, şi te doboară.

Orice s-ar întâmpla, nu-ţi suprima dorinţele, ci dublează-ţi-le, nu ţi le stinge şi fericită vei fi!

Şi cum zicea părintele meu spiritual, Noica:

"O, ce frumoase lucruri se petrec acum, între 20 şi 25 de ani! Părinţii îi dau brânci în viaţă; profesorii îi eliberează diplome; lumea înconjurătoare îi deschide porţi; instinctele de afirmare îi dau greş. Şi el? El şovăie încă. El aşteaptă. Ceva aşteaptă în el. Ceva întârzie în el. Ferice de cei

care, în clipa aceea de cumpănă, întâlnesc un mare întârzietor?"

Excelent spus!

Tu, ce aştepţi ca să pleci în lume?

Ce mai aştepţi să trăieşti ca să inviţi schimbarea în viaţa ta?

"Eu plâng nu atât pentru greşelile pe care le-am comis, ci pentru acelea pe care încă nu le cunosc."

Mi-e frică de stagnare, mi-e frică de moarte spirituală, mi-e frică de amorţeală, paralizia gândurilor, mi-e frică de lipsa bătăilor inimii. De asta mi-e frică în viaţă!

Nu de schimbare, nu de noutate, nu de aventură, nu de luptă, nu de război, nu de boală, nu de moarte.

Cine zicea că omul contemporan are în el demonul inacţiunii? Nu mai ştiu. Dar a spus-o atât de bine, de parcă aş fi spus-o eu.

Nu suport inacţiunea, amorţeala, moartea spiritului uman. Ce aştepţi? Ce mai aştepţi? Ce crezi că intră nou în viaţa ta dacă rămâi la fel?! NIMIC!

Sunt sedusă, mă las sedusă de acţiune. Acţionez, acţionez, şi câştig orice bătălie!

N-am adversar! Şi asta fiindcă acţionând mă aventurez în ceva ce n-am mai fost, în ceva superior şi plin de viaţă. Trec de fiecare dată la un alt nivel, trec puntea conştientului, şi pătrund în sfera inconştientului, unde pulsează viaţa cu adevărat.

Mă predau... am încredere... ştiu ce vreau!

Am trăit 26 de ani sub semnul îndoielii: oare fac bine sau nu?!

Şi brusc m-am trezit scriindu-ţi aceste gânduri. Şi-ţi spun cu mâna pe inimă că da, am trăit bine aşa cum am trăit, şi n-aş proceda altfel nicio clipă. Am făcut bine că nu am ales compromisul, am făcut bine să trăiesc viaţa ca până acum, am făcut bine să trăiesc realul, prezentul, aici şi acum, fără să privesc în trecut.

Niciodată nu poţi şti dacă n-a fost doar atât... şi nimic mai mult.

Câştigă cei care cred, care îndrăznesc, care se luptă cu ordinea şi normalul.

Fii altfel, fii tu însăţi, şi urmează-ţi stilul înnăscut. Eşti ceea ce eşti. Şi nu te mai îndoii de cea care eşti.

Exprimarea personalităţii e o necesitate. Şi persoana se traduce în onoare şi demnitate.

Curaj! Arată-te aşa cum eşti! Adevăr şi exactitate.

Viaţa e un accident transformat în necesitate, cum spun biologii?

Niciodată nu vei primi asigurări despre alegerile ce le faci, despre viitor, despre ce te aşteaptă, nici de la ghicitoare, clarvăzătoare, nici de la părinţi, nici de la filozofi. De aceea e mai bine să acţionezi decât să nu mai cauţi.

Acum e timpul tău, nu mâine, nici mai târziu, acum!

Care e Stilul Tău?

Închei aici şi te aştept să-mi spui că vrei mai mult.

CREZI ÎN MIRACOLE SAU CREZI ÎN TINE?

Mai are sens să-ţi spun că gândurile tale duc la acţiunile tale cotidiene?

Mai are sens să-ţi spun că acţiunile tale aduc răspunsurile dorite sau nedorite?

Mai are sens să-ţi spun că atitudinea, stilul tău de viaţă, atrag experienţele de azi?

Crezi că eşti bătută de soartă?

Crezi că te aşteaptă zile mai bune?

Crezi că asta e crucea pe care trebuie s-o duci?

Crezi că asta e karma ta?

Crezi că eşti bună sau rea?

Crezi că meriţi mai mult?

Crezi că viaţa ţi-a dat atât cât meriţi?

Ce crezi despre tine?

Care e viaţa ta? Cum e viaţa ta? Unde eşti tu în viaţa ta? Cum îţi trăieşti viaţa?

Eşti fericită sau încă cauţi definiţia fericirii?

Care e menirea ta?

Care e identitatea ta vocaţională?

Care e visul tău?

Care e părerea ta despre tine?

Care e imaginea ta despre tine?

Îţi place ce vezi? Ce sentimente te încearcă?

Teamă, frică, amorţeală, depresie, tulburări alimentare, adicţii, tristeţe, melancolie, regrete, anxietate, griji materiale, probleme emoţionale, lipsa partenerului, furie, frustrare, aşteptare?

Din acest moment, ăsta e noul tău motto:

"Viaţa adevărată, viaţa miraculoasă, e viaţa trăită în fiecare clipă cu emoţie, energie, entuziasm!"

Te trezeşti într-o dimineaţă fără entuziasm, slăbită, apatică, fără chef de trăit... îţi spun că nu mă interesează, te oblig să te entuziasmezi singură pentru ziua ce urmează. Viaţa ţi-a fost dăruită pentru a fi trăită, nu dormită. Sus, sus, nu e timp de pierdut!

Patul, dormitorul, e sacru, aici îţi încarci bateriile şi-ţi iubeşti bărbatul, sau invers... ordinea tu o stabileşti. N-ai ce căuta în pat pentru alte activităţi, cum ar fi: lâncezeala, văicăreala, plânsul, mâncatul sau privitul la tv.

Tu nu trăieşti dar ai timp să te uiţi la ceilalţi cum trăiesc, cum îţi vând informaţii "preţioase" din spatele ecranului?! Asta e bună!

Ştiu ce faci în pat, în casă, pentru că te aud la discuţii cu fetele la cafea, am auzit aia, ai văzut-o pe aia, dar ştii ce a mai făcut ăla, şi aşa mai departe.

Şi tu unde eşti, viaţa ta unde e?

Ce cauţi, ce vrei de fapt?

Am încasat şi eu destule palme de la viaţă, am căscat gura şi eu la tot felul de înţelepţi, învăţaţi, am privit cu poftă şi invidie la modele de succes, vedete, şi manechine pe scenă. Până într-o zi în care m-am trezit goală, epuizată, dezorientată. Eu priveam la viaţa altora, şi viaţa mea privea la mine, şi eu proastă nu înţelegeam la ce se holba... dar m-am prins într-un final, ca de obicei, blondă veritabilă ce sunt.

Şi ce crezi c-am făcut?

I-am închis gura mediei, societăţii, maică-mii, tuturor înţelepţilor şi mi-am îndreptat privirea spre mine. Mi-am scos afară viaţa. Am viaţa pe care mi-am dorit-o dintotdeauna. Trăiesc viaţa aşa cum îmi place, sunt îndrăgostită de viaţa trăită.

Acum e rândul tău:

De azi începi o viaţă nouă, uită ce ai trăit până acum, noutatea, vivacitatea, acţiunea, spiritualitatea, încrederea, curajul, voinţa, puterea, entuziasmul, autonomia, armonia, echilibrul, fericirea, viaţa adevărată intră în casa şi sufletul tău.

Deschide-i uşa!

Acum, te întreb. Cum te simţi, ce simţi, ce emoţii îţi furnică corpul?

Miracolele există. Viaţa înseamnă mişcare, schimbare, ascensiune, o continuă dezvoltare şi perfecţionare a spiritului.

Trezeşte-te, îmbrăţişează atitudinea nouă şi cucereşte lumea împreună cu mine!

Ia-ţi zborul spre o viaţă nouă!

Cunosc oameni care trăiesc în fiecare zi de zece ani, şi pot spune despre ei că încă nu au început să trăiască.

Înţelegi ce vreau să spun?!

Lasă viaţa, stilul, tiparul ce te-a dus nicăieri şi îmbracă un stil nou, Stilul Tău şi cucereşte vibraţia, strălucirea lumii. Hai, hai, hai!

Trăieşte aşa cum eşti tu acum, nu cum te-a învăţat mama, societatea, ghidul vieţii perfecte.

Îndrăzneşte să trăieşti aşa imperfectă cum eşti, dar trăieşte, pentru numele lui Dumnezeu. Nu mai aştepta, nu mai amâna vibraţia, pulsaţia,viaţa!

Eşti bună aşa cum eşti, crede-mă. Nu devii mai bună aşteptând să mai dai 3 kg jos, sau să termini ştiu eu ce formări în dezvoltare personală, devii mai bună acţionând, aici şi acum.

Lasă prejudecăţile deoparte, fiindcă nu sunt ale tale. Păşeşte, acţionează, trăieşte, experimentează. Asta e calea terapeutică, doar trăind ajungi să-ţi trăieşti viaţa cu adevărat.

A venit timpul să te accepţi aşa cum eşti, să te iubeşti, să te împaci cu trecutul şi să păşeşti acolo unde ţi-e locul draga mea, în viaţa trăită, nu în cea perfectă.

Uită ce ai învăţat în şcoală, acasă, pe stradă, la seminarii, şi ascultă-ţi vocea, glasul ce urlă înlăuntrul tău, lasă adevărul să iasă afară.

Uită de povestea cu momentul potrivit, cu karma, cu ghinionul, cu recesiunea, cu eşecurile sentimentale ori profesionale, şi ieşi la interval, ieşi afară, şi arată-te aşa cum eşti.

Asta vrea lumea, bărbatul, viaţa de la tine, să fi tu însăţi, nu să fi perfectă.

Îndrăzneşte, fii altfel, renunţă la viaţa asta artificială, factică, care pune doar etichete şi atât.

Asta nu e viaţă, ăsta e teatru de proastă calitate, ăsta e comerţ second hand.

Cine te cunoaşte cu adevărat?

Cine te iubeşte cu adevărat?

Cine te respectă cu adevărat?

Cine, dacă tu nu o faci?

Te iubeşti aşa cum crezi că vrei să fi iubită.

Te cunoşti prin lentila, eticheta celorlalţi.

Te respecţi prin poziţia socială ocupată, şi aşa mai departe.

Asta nu e cunoaştere, ăsta nu e respect de sine, asta nu e iubire.

Asta nu e viaţă!

Dacă continui să crezi altceva e treaba ta, eu nu mă mai frustez, eu nu mai continui să te menajez, nu mai continui să-ţi spun ceea ce vrei să auzi, nu ăsta e rolul meu, nu ăsta e drumul meu.

Cred că împreună putem să realizăm o viaţă perfectă, ca şi eseul lui Samuel Butler, *How to make the best of life*, pe care ţi-l recomand. Nu-l rata, e perfect.

Şi cum zicea Samuel Butler: "Viaţa e asemenea unuia care cântă solo la vioară în public, dar fără să ştie să cânte, ci învăţând atunci, în faţa publicului."

Mâine nu se întâmplă miracolul, mâine nu vine, mâine e o zi ca şi azi, aşa că te întreb încă o dată: Tu ce aştepţi? Mai aştepţi? Mai stai? Mai rămâi? Eu plec.

Aş spune mai mult dar te las să meditezi la viaţa ta, la cine eşti, şi la ce te aşteaptă să trăieşti.

Între tine şi mine nu poate fi pace până nu te întorci cu privirea spre tine cu adevărat.

Fără să te mai minţi că e bine, când ţie îţi vine să plângi.

Fără să mai amâni schimbarea, întorcând privirea spre cei slabi, ca să te simţi şi tu puţin mai bine.

Fără să te mai agăţi cu disperare de el, trecătorul, pasagerul din viaţa ta, care nu dă doi bani pe tine, pe iubire.

Fără să te mai îneci în lacrimi, alcool, depresie, şi alte adicţii.

Fără să te mai complaci în viaţa asta plată, moartă.

Există gânduri bune, există gânduri rele, există iubiri bune, există iubiri rele, există dependenţe bune, există dependenţe rele, există obiceiuri bune, există obiceiuri rele.

Tot ce trebuie să faci este să alegi bine şi să te ţii cu dinţii de alegerile făcute.

Să mergi tot înainte, tot înainte, fără să te uiţi înapoi vreo clipă.

Viaţa curge mereu, viaţa e mişcare, şi-n mişcare stă perfecţiunea, fericirea.

Şi acum, te întreb, în ce direcţie mergi?

Îţi doreşti schimbarea, noutatea, frumosul, ce-ţi lipseşte, şi rămâi pe loc, blocată, speriată, terorizată de ce-ai în faţă.

Cum ai de gând să intri în posesia a ceea ce-ţi lipseşte?

Aşteptând?

N-am să te mint, nu e uşor să-ţi schimbi atitudinea, tiparul, obiceiurile proaste ce s-au format, ce au devenit automatisme, dar nu e nici imposibil.

Succes!

CÂȚI BANI
DAI PE TINE?

Ce înseamnă dezvoltare personală?

Cunoaşterea, construirea, desăvârşirea propriei identităţi.

Ce înseamnă seminarii, bootcampuri de dezvoltare personală?

Descoperi cine eşti cu adevărat, intri în contact direct şi autentic cu gândurile şi emoţiile tale, îţi optimizezi conduita comportamentală, îţi îmbunătăţeşti relaţiile cu cei-lalţi, te şlefuieşti şi ajungi să străluceşti întotdeauna.

"Ar trebui să le fim recunoscători oglinzilor, pentru că reflectă doar exteriorul." (Samuel Butler)

Nu cine eşti contează, ci ce faci din cel care eşti. Ce eşti? Capodoperă, operă de artă?

Alege ce vrei să fi: învingător sau victimă?

În viaţă poţi să fi ce vrei tu să fi.

Acţionezi, aştepţi, reacţionezi?

Care e modalitatea prin care te exprimi?

Care e instrumentul succesului?

Îţi spun eu: acţiunea.

În viaţa contează ceea ce faci, şi cum zicea Sartre: "Important nu este ce s-a făcut din mine, ci ce fac eu din ceea ce s-a făcut din mine."

Dacă nu eşti conştientă de importanţa şi necesitatea dezvoltării de sine, îţi va fi foarte greu să înţelegi limba ce-o vorbesc, şi-n consecinţă nu vei putea înţelege de ce trebuie să dai bani pentru a învăţa despre tine.

Nu-i aşa că ai impresia că eşti perfectă?

Poate chiar eşti...

Şi acum hai să ne uităm la relaţiile tale. Succese sau eşecuri? Bifează răspunsul corect şi imediat îţi vei da seama cât eşti de perfectă.

Cât plăteşti pe lună pentru starea ta mentală de bine, de sănătate?

Câţi bani dai pe tine?

Hai să vorbim de igiena mentală. Ce crezi că înseamnă igiena mentală?

Nu am de gând să-ţi scriu definiţia igienei mentale fiindcă o să te doară capul citind-o, însă am să-ţi dau un exemplu edificator.

Igiena mentală seamănă cu igiena orală, spălatul pe dinţi.

Simplu, nu?

Aşa-i, simplu ca bună ziua.

E un ritual pe care îl practici dimineaţa şi seara. E un automatism, nici nu-ţi dai seama când îl practici, e atât de firesc, încât nu necesită gândire, efort. Îl faci pur şi simplu. Perfect până aici.

Mă gândesc că eşti o tipă isteaţă, care ştie cât valorează, şi se ocupă de aspectul sănătăţii mentale la fel cum se spală pe dinţi în fiecare dimineaţă şi seară.

Dar în aceeaşi măsură mă-ntreb dacă ştii cum se face această igienă mentală?

Şi iarăşi îndrăznesc să-mi dau cu părerea şi să spun că habar n-ai cum să-ţi cureţi mentalul, psihicul.

De ce spun asta? De ce sunt atât de dură cu tine?

Pentru că sunt furioasă pe lipsa angajamentului şi a responsabilităţii tale.

Trăieşti ca şi cum n-ai trăi, trăieşti ca şi cum n-ar fi viaţa ta.

Pentru că dormi pe tine, pentru că nu te cunoşti, pentru că te minţi cu regularitate şi constanţă.

Am primit un răspuns la mailul ce ţi l-am trimis cu bootcampul "Inteligenţa Emoţională", care sună cam aşa: "900 RON? Cred că ai pus un zero în plus, ai greşit suma. Nu vreau să cred că atât costă un bootcamp de 3 zile pe inteligenţa emoţională."

Bineînţeles că nu am greşit suma, atât costă azi, iar mâine va costa şi mai mult, şi în fiecare zi care trece tot mai

mult va costa, şi asta fiindcă dezvoltarea personală costă. Nu doar bani, ci şi timp, efort, energie.

În urma acestui mesaj eu m-am înfuriat tare rău. Şi am ales să tac, şi uite că această tăcere a blocat legătura dintre mine şi tine. Am greşit. Nu e o atitudine înţeleaptă, care mă reprezintă.

Încă nu ştiu de ce am ales această abordare, încă mă analizez. De felul meu, îmi scot mănuşile, nu le pun, şi uite că în acest caz n-am acţionat nicicum. Bun şi aşa. A fost decizia cea mai bună în acel moment.

Să trecem în revistă programul meu de dezvoltare personală pe săptămână:

Cât plătesc pentru dezvoltarea personală?

Pe o oră de psihoterapie individuală plătesc 50 lei. Şi merg o dată pe săptămână.

Dezvoltare personală în grup – 20 ore – 100 EUR, şi mă întâlnesc cu grupul o dată pe lună.

Cărţi de dezvoltare personală: 100 lei/lună.

Ore de actorie, de pian şi echitaţie – 150 lei/săptămână.

Tae-bo de 4, 5 ori pe săptămână – 100 lei.

Yoga – meditaţia de grup – o dată pe săptămână, iar meditaţia individuală o dată pe zi/gratis. Se fac donaţii, dai cât ai, cât simţi.

Alergat – abonamentul la stadion, 60 lei.

Ore de engleză ca să-mi iau Cambridge-ul. Alţi bani.

Mai fac formare în terapie, merg la congrese de psihologie, cursuri şi seminarii de dezvoltare personală. Pe astea nici nu are sens să le mai calculez.

Consider că nu există limită de bani în ceea ce priveşte dezvoltarea personală.

Câţi bani dau pe mine, atât dau şi ceilalţi.

Ăsta să fie crezul tău. Nu uita niciodată această vorbă sfântă.

Hey! Trezeşte-te, e viaţa ta! Ăsta e filmul tău, tu îl regizezi, asumă-ţi rolul, trage cortina şi fă-ţi numărul, acum e timpul tău, nu mâine, s-ar putea ca mâine să nu mai vină.

Luptă!

Plata nu se face doar în bani, draga mea.

Se face şi-n eşecuri, drame, depresii, etc.

Tu cum plăteşti?

Tu alegi cum plăteşti. Eu nu te forţez să dai 900 RON pe un week-end ca să înveţi să te cunoşti şi să te dezvolţi. Departe de mine gândul ăsta.

Poţi să dai banii pe Xanax, pe alcool, pe droguri, pe băute în oraş, pe somnifere, şi pastile de slăbit, pe reviste, filme şi romane. Poţi să te uiţi la vieţile altora în continuare şi într-o altă viaţă poate vei învăţa şi tu cum să-ţi trăieşti viaţa.

Alegerea e a ta!

Alegeri conştiente?

Alegeri repetitive?

Alegeri compulsive?

"Victimele spun că nu au de ales. Creatorii ştiu că au întotdeauna o alegere."

Tu cine eşti?

Nu mai căuta scuze!

Trebuie să devii cine eşti şi să laşi restul în urmă.

Fă pace cu trecutul, încheie-ţi socotelile, şi trăieşte aici şi acum, în modul cel mai autentic.

Urmăreşte experienţa, nu explicaţia: ce şi cum ai greşit. Urmăreşte calea dezvoltării personale, a autorealizării prin experienţa directă, aici şi acum.

Eu văd că treci prin viaţă fără să-ţi dai seama cum se petrece viaţa. Văd că înaintezi fără să-ţi pui prea multe întrebări, văd că repeţi aceleaşi experienţe de fiecare dată, fără să înveţi din greşeli, fără să schimbi ceva la tine.

Unde poate duce o astfel de viaţă?

Tu faci totul, tu eşti regizoarea propriei vieţi. Numai tu poţi decide şi controla ceea ce-ţi propui să faci, eu doar ţi-

am arătat drumul pe care am mers, drum care m-a dus unde sunt acum, drum la care am visat să ajung.

Visurile se transformă în realitate, chiar aşa se întâmplă când crezi cu adevărat în tine şi-n visurile tale. Nu m-am îndoit nicio secundă de abilităţile şi capacităţile mele. Am crezut cu adevărat că merit să fiu unde sunt astăzi. Merit tot ce-i mai bun de la viaţă.

Vreau să te întreb cum te îngrijeşti de mintea şi sufletul tău? Că de corp şi stil am tot vorbit în şcoala de balet şi bune maniere.

Stăpâneşti domeniul, nu?

Cum îţi dai seama dacă eşti stăpână pe tine?

Dacă există întrebări, există şi răspunsuri. Te invit să răspunzi la aceste întrebări, să reflectezi asupra lor, să notezi tot ce-ţi trece prin minte, tot ce simţi faţă de tine:

Eşti preocupată în a te cunoaşte pe tine însăţi?

Eşti matură emoţional?

Urmezi o cale spirituală?

Îţi place de tine?Ai o percepţie corectă a imaginii şi stimei de sine?

Pui preţ pe tine? Ştii cât valorezi?

Eşti în acord cu sinele tău real, cu personalitatea ta?

Îţi place ce vezi în oglindă?

Eşti matură şi adaptată social?

Îţi exprimi plenar scopurile şi valorile proprii?

Eşti mulţumită de ceea ce trăieşti?

“Cel ce cunoaşte universul şi nu se cunoaşte pe sine, nu cunoaşte nimic.” (Jean de la Fontaine)

Nu uita: ce nu cunoşti, nu poţi stăpâni. Dacă nu conştientizezi ceea ce faci, de ce faci ceea ce faci şi cum te influenţează pe tine şi pe ceilalţi alegerile pe care le faci, nu poţi face nicio schimbare la tine, la relaţiile interumane, la viaţa ta.

Ca să schimbi ceva la tine, la relaţiile tale, mai întâi trebuie să devii conştientă de cea care eşti. Şi ca să devii conştientă trebuie să ai o conştiinţă emoţională de sine trează.

În traducere liberă: trezeşte-te, nu mai dormi!

Reţeta succesului: acţionează, alege, îndrăzneşte, cu riscul de a pierde tot, însăşi sensul existenţei.

Vrei să câştigi?

Vrei să învingi?

Am descoperit în timp că, a trăi e un act de curaj, şi puţine persoane ajung unde vor. De ce? Era o vorbă mişto care sună cam aşa: fetele bune ajung în rai, fetele rele ajung unde vor.

Tu ce vrei?

Cine ştie ce vrea, cine ştie unde vrea să ajungă, nu are scuze, nu are adversar.

Succes!

# CUM EȘTI TU,
# CUM E EL,
# CUM E RELAȚIA?

Ce cauţi tu, ce caută el, cum vă întâlniţi?

Azi înveţi cum să atragi sufletul-pereche.

Unde eşti?

Te aştept. Te doresc!

Mişcă oceanul de energie în direcţia sufletului-pereche.

El e?

Îl cunoşti?

Îl cauţi?

Îl aştepţi?

Îl strigi?

Îl visezi?

El te caută, te aşteaptă, te doreşte.

Gândurile şi sentimentele tale au greutate sau masă, exact ca şi obiectele fizice cunoscute.

"Gândurile tale creează acţiunile, non-acţiunile, creează o copie exactă, denumită corpul tău fizic uman." (Deepak Chopra)

Ce înseamnă asta?

Eşti ceea ce gândeşti.

Cu ce gânduri te îmbraci zilnic?

În consecinţă atragi ceea ce gândeşti. Cine se aseamănă se adună. Cine eşti? Ai convingerea că-ţi vei întâlni sufletul-pereche?

Creşte atracţia prin gânduri pozitive, frumoase, încărcate de iubire şi credinţă.

Trezeşte-te şi culcă-te cu gândul că-ţi vei întâlni jumătatea, ca şi în mitul Androginului. Aţi fost scindaţi, tăiaţi în două bucăţi perfecte, şi acum tot ce ai de făcut este să-ţi găseşti jumătatea pierdută.

Cheamă-l, strigă-l.

Puterea dorinţei, puterea meditaţiei face ca visurile să se transforme în realitate.

Voinţă şi exerciţiu.

Dacă te concentrezi în mod constant pe El îl vei chema în viaţa ta.

În schimb, dacă te concentrezi asupra aspectelor negative din trecut, vei trăi aceeaşi dramă în fiecare zi. Nu uita că, culegi ceea ce semeni, mental şi emoţional.

Universul primeşte mesajul pe care i-l trimiţi şi-ţi răspunde la dorinţe.

Ce dorinţe ai?

Am citit în cartea lui Russ Michael, *Sufletul pereche te cheamă*, că dorinţa magnetică generează o puternică sarcină electrică în corpul tău, care începe imediat să emită dorinţa ca el să-ţi apară în cale.

Ce mai aşteptţi? La treabă!

După ce am citit această carte, şi bineînţeles după ce am pus în aplicare exerciţiile, meditaţia l-am chemat pe El în viaţa mea. Şi ce-i mai mişto e că, a venit. De aproape 3 săptămâni meditez, îmi imaginez, îl chem, vizualizez momentul întâlnirii, şi a venit. Nu-mi încap în piele de fericire. Miracolele se întâmplă.

Cât de frumos sună glasul oamenilor când spun ceva adevărat, când smulg ceva din ei şi-l întind altora ca pe-o ofrandă: "ţine, ia, acesta e sufletul meu." (Ileana Vulpescu)

Funcţionează. Încearcă şi tu. Sună a magie, dar e realitate.

Întâlnirea lui Animus şi Anima, Shiva şi Shakti, Tristan şi Isolda. Minunea se întâmplă. Dacă crezi cu adevărat în această întâlnire vei ajunge să întrupezi arhetipul ce-l porţi în interiorul tău.

Succes!

Paşi de urmat

Viziune despre tine. Cum eşti tu? Cine eşti şi cum te exprimi în momentul întâlnirii cu sufletul-pereche?

Cine eşti?

Aspect exterior: 1.70, ochi căprui, păr şaten.

Trăsături de personalitate: inteligentă, intuitivă, spontană, imprevizibilă, impulsivă, îndrăgostită de viaţa trăită.

Şi aşa mai departe... scrie tot ce te poate ajuta pentru pictarea acestui tablou care reprezintă adevărul despre Eul tău corporal, social, spiritual.

Cum e el? Ce calităţi externe şi interne cauţi la el, pentru a-ţi satisface necesităţile sufletului.

Îţi dau un model care pe mine şi pe alţi practicanţi ne-a ajutat:

Aspectul exterior: 1.82, ochi căprui, păr negru.

Trăsături de personalitate: inteligent, spontan, spiritual, umor.

Potenţial economic sau bogăţie: om de carieră, realizat, independent, viitor prospectat.

Credinţe şi valori: atitudine faţă de sex-rol, orientare spirituală, valori care orientează comportamentul individual.

Interese speciale şi abilităţi: tenis, muzică, artă, etc.

Cum e relaţia?

Ce conectare emoţională cauţi, ce iubire cauţi? Cum vrei să fi iubită? Cum vrei să iubeşti?

Vreau o iubire unică, spectaculoasă, entuziastă, vie, pasională, romantică, intensă, extatică, fizică şi spirituală.

Am tot tranzitat până acum, fără vreun gând stabil, chiar şi în relaţii de lungă durată, în adâncul sufletului şi în momentele în care eram sinceră cu mine, ştiam că nu vreau să mă aşez... de asta s-au şi sfârşit în sânge, lacrimi şi spermă, cum zice Beigbeder.

Acum ştiu ce vreau. Tu ştii?

Notează. Notează.

Ca să treci mai departe, prima oară descoperă cine eşti cu adevărat, ce nevoi ai, şi ce ai de oferit. Învaţă să intri în adâncul tău, în intimitatea sinelui real. Nu te-ai săturat să trăieşti la suprafaţă? Petrece timp cu tine. Vorbeşte cu tine. Dialogul cu tine e cel mai preţios. Astfel vei deveni un centru

puternic şi magnetic de atracţie pentru ceilalţi. Scoate-ţi masca, identitatea falsă şi lasă-i pe ceilalţi să te cunoască cât mai bine, cât mai profund, şi se vor îndrăgosti de ceea ce vor descoperi, numai autenticitatea seduce.

Înainte de a trece mai departe fă o scurtă incursiune în trecutul relaţiilor tale amoroase: întocmeşte o listă cu foştii iubiţi, în care stimulezi memoria să acceseze sentimentele ce au guvernat aceste relaţii. Mai exact: ce nu a mers, de ce relaţia nu a durat. Fii atentă la ce simţi, gândeşti, în timp ce scrii aceste detalii esenţiale.

Fii conştientă de ce atragi. Te concentrezi pe aspectele negative în continuare, sau alegi să schimbi modalitatea de relaţionare cu care te-ai îmbrăcat până acum?

Cât de acordate au fost aceste relaţii cu lista de mai sus, cu descrierea profilului sufletului-pereche ideal?

Discrepanţă, conflict?

Înseamnă că a venit timpul să renunţi la tiparul cu care ai funcţionat până acum şi să ieşi la interval cu o nouă abordare. Detectează dizarmonia, conflictul şi treci la atac.

O dată întocmită lista de calităţi treci la următorul pas: vizualizarea.

Îl vezi cu ochii minţii? Strigă-l, cheamă-l.

Deschide-ţi inima şi sufletul într-o iubire necondiţionată, ca să fi pregătită când sufletul pereche apare.

Meditaţie de 10 minute de 3 ori pe zi, în care vizualizezi cum arată, cum se mişcă, cum vă întâlniţi, cum comunicaţi, cum faceţi dragoste, cum călătoriţi spre o lume şi viaţă împreună, cum vă iubiţi.

Renunţă la bariere, rezistenţe, frici, fiindcă niciodată nu o să trăieşti ceea ce visezi.

Numai deschiderea completă, vulnerabilă, atrage iubirea adevărată.

Ascunzi sub măşti ceea ce eşti cu adevărat. Ce crezi că câştigi? Ai ghicit: pierzi şansa de a trăi o poveste cu ade-

vărat minunată şi arăţi că eşti mai puţin decât eşti. Asta vrei să vadă sau ceea ce eşti?

Fii mai abordabilă, mai vulnerabilă şi ai să vezi ce surprize vei avea. Plăcute, nu sări cu gura pe mine... :-)

Ştiu ce vorbesc, am jucat rolul ăsta atâta vreme, din teama de eşec, de abandon, şi am pierdut timp preţios. Ce-i mai frumos decât să urli lumii întregi că-l iubeşti, că eşti fericită când îl iubeşti?! Nu cunosc experienţă mai frumoasă.

Uită de ce te-a învăţat familia, societatea. Stai liniştită, nu vei fi rănită dacă te arăţi aşa cum eşti: bună, blândă, iubitoare.

Îndrăzneşte. Expune-te. Trăieşte!

Pentru fiecare stea care se naşte, se naşte şi o contrastea egală şi opusă, perechea spirituală egală.

Nu eşti singură!

Unde e steaua ta?

Din punct de vedere statistic, Iolanda Mitrofan spune că: "Marea majoritate a persoanelor chestionate realizează că doi parteneri care formează un cuplu au avut motivaţii diferite pentru căsătorie şi au motivaţii diferite pentru a rămâne împreună. Totodată, ei (90, 2%) afirmă apariţia, în urma interacţiunii lor, a noi motivaţii care le întăresc relaţia.

Iată ierarhia motivelor care sunt considerate importante atât înainte cât şi după căsătorie:

- încrederea (80%)
- înţelegerea (73%)
- comunicarea (64%)
- acceptarea reciprocă (63%)
- dorinţa de a evolua împreună (55%)
- timpul petrecut împreună (45%)
- motivele noi după căsătorie :
- viaţa sexuală (57%)
- intimitatea (55%)
- resursele materiale (42%)"

Limbaj precis: vreau să-l întâlnesc pe X, care are 1,82, păr negru, ochi căprui, zâmbet larg, spiritual, artist, viril, inteligent, pasional, romantic, cu umor, imprevizibil, creativ, devreme acasă, afectuos, responsabil, atent, misterios, să mă iubească non-stop, să-l admir, să mă fascineze, să ies afară la joacă cu el, să călătoresc cu el, să îi vorbesc despre trăirile şi fantasmele mele cele mai ascunse, să mă accepte aşa cum sunt, să ne stimăm, să evoluăm împreună, să plângem împreună, să sădim un pom împreună, să alergăm împreună, să ne îmbătăm împreună, să dansăm împreună, să păşim separat şi împreună, să visăm împreună, să schimbăm lumea împreună.

"Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reuşite sau ratate." (Adrian Nuţă)

Cum îţi spuneam mai devreme: cu ce gânduri te îmbraci zilnic? Îmbracă-te cu gânduri pozitive. Meditează. Vizualizează. Acţionează. Dacă alţii pot, poţi şi tu!

Limita e cerul! Succes!

# INTRODUCERE ÎN LUMEA LUI

Am multe surprize pentru tine vara asta şi încep cu cea mai frumoasă descoperire ce am făcut-o. Încă o dată viaţa mi-a dat ce am cerut. "Tot ceea ce se întâmplă, de la cele mai mari lururi până la cele mai mici, se întâmplă cu necesitate" sau 'Quidquid fit, necessario fit.'" (Arthur Schopenhauer)

"Trebuie să ştiţi
Că faptele şi gândurile noastre
Nu sunt ca valurile mării, oarbe,
Ce în zadar se zbuciumă şi gem.
Căci sufletul, cu microcosmul său,
E un izvor adânc, din care veşnic
Purced gânduri şi fapte ce ne sunt
Ca fructele din pomi, trebuincioase
Şi nu se pot schimba din întâmplare.
Când ştiu ce fel de suflet are omul
Îi pot cunoaşte faptele şi vrerea."
(Schiller, *Wallenstein*)

Acest pasaj celebru din Wallenstein vorbeşte despre fundamentalul nostru adevăr.

Cine eşti tu? Cine sunt eu? Cine suntem noi? Încotro ne îndreptăm?

"De unde provine esenţa, de acolo provine şi acţiunea."

Mă întorc de unde am plecat şi-ţi vorbesc despre Cristina, a cărei energie şi ambiţie m-a trezit din somnolenţa în care mă aflam. Eram obosită, deznădăjduită, încercată, disperată. Dar ea, ca o gură de aer proaspăt a apărut în calea, în drumul meu şi m-a trezit la viaţă. Şi acum, ţip şi cânt de fericire: nu sunt singură!

Există speranţă, există potenţial, există femei care-şi doresc schimbarea, care doresc mai mult, care doresc totul. Doamne ajută!

Deşteaptă, inteligentă, ambiţioasă, plină de viaţă: Cristina Miculete. Cristina are mult de-a face cu visul meu,

în sufletul ei, ca şi în al meu trăieşte acelaşi vis: o viaţă mai bună, o viaţă trăită cu adevărat!

Te las cu ea, să vă împrieteniţi mai bine...

Cu mine te vezi săptămâna viitoare.

Paşte Fericit! Andreea Papp

Introducere în Lumea Lui (de Cristina Miculete)

Ai ajuns să fi o femeie care s-a trezit dintr-un somn care a durat mulţi ani la rând!

Ai ajuns să fi o femeie care ştie ce îşi doreşte de la viaţă şi s-a descoperit pe sine!

Ai ajuns să fi o femeie care şi-a dezvoltat personalitatea şi nu tolerează să mai fie dominată de bărbatul din viaţa ei sau să depindă de el!

Ai ajuns să conştientizezi că tu eşti pe primul loc şi că atâta timp cât tu eşti pe primul loc pentru tine vei fi şi pentru cei din jurul tău!

Eşti pe drumul cel bun! Păşeşte în continuare cu aceeaşi încredere! Succesul pe termen lung este aproape!

Te încurajez şi mă încurajez în acelaşi timp şi pe mine! Pentru că noi, eu şi cu tine, avem acest drept, avem dreptul de a avea tot ce ne-am dorit şi numai noi putem face ca acest lucru să se întâmple!

Acum este momentul să trecem la un alt nivel! Ştim cine suntem noi, ştim ce aşteptări avem şi ştim că e imposibil să dăm greş de această dată! Acum este momentul să îl înţelegem şi pe cel de lângă noi! Pentru că până la urmă într-un tango e nevoie de două persoane!

Am să-ţi spun o poveste, o poveste despre mine şi cu mine ca şi actor principal!

Am fost şi eu acolo! Am fost şi eu în punctul în care din dorinţa de a avea pe cineva alături m-am complăcut într-o relaţie care după perioada de îndrăgostealã nu mi-a mai adus satisfacţii!

Am fost şi eu în punctul în care strigam disperată după ajutor la Dumnezeul meu şi mă întrebam de ce mi se întâmplă mie toate astea?

Am fost şi eu în punctul în care căutam explicaţii pentru ceea ce făcea iubitul meu şi mă întrebam de ce o face. Am fost şi eu în punctul în care îl acuzam că e capabil să mă facă nefericită uneori şi că nu e posibil ca asta să fie iubire? Da!

Am fost şi eu în punctul în care spuneam într-un limbaj popular: "Toţi bărbaţii sunt porci", "toţi bărbaţii înşeală", "toţi bărbaţii...", căutând scuze pentru nefericirea mea. De ce? Am să-ţi spun cea mai mare greşeală pe care o facem multe dintre noi: ne construim fericirea în funcţie de o persoană, de o situaţie, înghiţim multe şi rezultatul? Eşec sentimental!

Sunt aici astăzi să îţi spun în primul rând să te opreşti pentru câteva momente din ceea ce faci să te gândeşti dacă eşti mulţumită cu ce ai, să te gândeşti ce aşteptări ai de la tine şi împreună să descoperim câteva secrete despre psihologia bărbaţilor şi cum putem să înţelegem mai bine acţiunile lor pentru a aduce schimbări în bine vieţii noastre!

Vom începe să descoperim treptat aspecte legate de psihologia bărbaţilor, comportament şi starea emoţională a acestora. Bineînţeles că există diferenţe între oameni dar dacă privim în ansamblu la acest grup cu siguranţă constatăm că aceştia au o mulţime de lucruri în comun când vine vorba despre psihologie, comportament şi stare emoţională.

Câte biblioteci sunt pline de materiale şi studii de caz pe diferenţele dintre ea şi el? Mai mult decât o grămadă, nu-i aşa? Şi-atunci, de ce nu te înţelegi cu el?

De asta suntem aici, să descoperim împreună calea către o viaţă mai bună, o viaţă perfectă.

De exemplu ştii deja că bărbaţilor le place să se uite la diverse competiţii sportive, să citească reviste pentru băr-

baţi, să vorbească despre noul lor ceas sau maşină şi să fie mereu în competiţie.

Ştiu, te gândeşti că pentru tine toate aceste lucruri nu au niciun sens şi e foarte bine că am ajuns aici.

Am să-ţi spun şi de ce.

Dintotdeauna bărbaţii au gândit şi funcţionat diferit de femei. Cu cât vei începe să înţelegi acest lucru mai curând cu atât mai repede vei începe să vezi cât mai clar care sunt secretele pentru a atrage un bărbat şi a-l păstra lângă tine până la adânci bătrâneţi.

Pentru multe dintre noi întâlnirile cu bărbaţii reprezintă adevărate enigme şi ne confruntăm cu diverse situaţii în care acţiunile lor sunt inexplicabile. Sunt sigură că toate am avut parte de foarte multe cazuri în care am fi dorit să fim măcar pentru o zi în mintea lor şi să descoperim ce se află dincolo de cuvinte şi de ceea ce este vizibil.

Te întreb acum dacă eşti pregătită să afli cum poţi interpreta mesajele pe care ţi le transmit bărbaţii din viaţa ta? Te întreb acum dacă vrei să ştii cum poţi reuşi să găseşti răspunsuri la toate întrebările pe care ţi le-ai pus de-a lungul timpului? Te întreb acum dacă eşti pregătită să ştii de ce anume fug bărbaţii din viaţa ta? Te întreb acum dacă îţi doreşti cu adevărat şi eşti dispusă să priveşti obiectiv lucrurile, să-ţi corectezi greşelile şi să iei cele mai bune decizii care să te conducă la îndeplinirea aşteptărilor tale?

Spune-mi ACUM ce vrei şi spune-mi că îţi doreşti cu adevărat să fi o femeie adevărată!

Eu am făcut primul pas! Tu?

Spune DA! şi vom parcurge acest drum împreună!

P.S.: ai încercat atâta vreme şi n-a funcţionat? Nu te costă nimic să îmi spui situaţia ta şi împreună să încercăm să te ajutăm!

# INFIDELITATE - UN DREPT NECESAR SAU UN PĂCAT?

Nu mi-am dat niciodată osteneala nici să cuceresc, nici să păstrez un bărbat. Au venit, s-au împotmolit, au rămas, şi la un moment dat au plecat. Am mai plecat şi eu, m-am mai împiedicat şi eu, m-am mai agăţat, m-am mai odihnit, cam atât. Nimic consistent, nimic bogat, nimic adevărat.

Ştiu ce-nseamnă să lupţi pentru o relaţie care îţi dovedeşte des că are şanse mici de reuşită, mai exact ştiu cum e să lupţi pentru o astfel de relaţie timp de 5 ani.

Bărbaţii vin şi pleacă, asta-i clar. Nu-nţeleg de ce n-ar proceda la fel şi femeile?!

Ce mă face pe mine să rămân şi ce-l face pe el să plece?

Atunci mi-am dat seama că avem drepturi egale în faţa naturii, fiecare are dreptul să evolueze.

Cine face regulile, legile astea pe care eu trebuie să le urmez?

Auzi aici, bărbaţii sunt poligami, asta e natura lor. Vor schimbare, se plictisesc de acelaşi meniu servit la nesfârşit. Cine spune că mie îmi place fasolea în fiecare zi? Aţi înnebunit? V-aţi pierdut minţile?

Şi eu mă plictisesc să spăl aceleaşi şosete şi chiloţi, să fac sex în aceeaşi poziţie, să ascult aceleaşi poveşti vânătoreşti.

Vreau meniu vegetarian, vreau meniu diversificat, vreau meniu nou!

Ştiu, ştiu, ştiu ce urmează să-mi spui: chiar dacă sunt la fel de valoroasă ca un bărbat, sunt diferită de el, am alte nevoi, etc.

Perfect adevărat.

Sunt curioasă ce se întâmplă cu mesajele transmise din generaţie în generaţie ce şi-au făcut cuib în subconştientul tău, asta mă interesează. Pilde de genul: bărbaţii sunt poligami, bărbaţii sunt porci, bărbaţii sunt ca anotimpurile, vin şi pleacă şi aşa mai departe.

Vrei să-mi spui că tu nu ai fost contaminată de aceste prejudecăţi?!

Doamne ajută! Dar, mă îndoiesc.

Care e imaginea ta despre tine? Cărei tipologii îi aparţii?

Femeia de casă?

Femme fatale?

Femeia înţelegătoare şi bună?

Femeia mamă?

Femeia supusă?

Femeia de succes?

Femeia amantă?

Eu sunt un amestec de calităţi şi defecte. Sunt şi bună şi rea. Sunt şi mamă şi amantă. Sunt şi independentă şi dependentă. Sunt bucuroasă de cea care sunt. N-aş putea fi altfel. N-aş putea juca un rol toată viaţa. Cred că e imposibil fiindcă viaţa ne-a înzestrat cu mai multe feţe, bune şi rele. Eu fac ce-mi cere viaţa, bărbatul de lângă mine. Azi mă vrea mamă, mâine amantă. Şi-l slujesc aşa cum simt, aşa cum simte.

Am învăţat să fiu eu însămi indiferent de rolul pe care îl interpretez. Viaţa e o operă de artă.

Am o viaţă de trăit, nu de irosit.

Nu mai vreau să tac, de fapt nu cred că am tăcut vreodată, de asta sunt atât de iubită de bărbaţi şi femei. Mă găsesc cu fiecare ocazie de socializare în polemică cu fecioare şi stăpâni. "Mă iubesc." Cine, nebuna, curva? Ăsta ţi-e apelativul dacă deschizi gura, dacă calci în picioare regulile impuse de societate.

Mie nu-mi pasă ce cred ceilalţi despre mine, îmi pasă ce cred cei pe care îi iubesc despre mine.

Atât.

Ţin minte că la un moment dat mi-a picat un telefon pe mână. Cum crezi că eram trecută în agendă? Da, bravo: Andreea, nebuna. Eşti nebună dacă gândeşti şi vorbeşti altfel

decât ei. Ai grijă cum alegi să vorbeşti, să te mişti, să trăieşti. S-ar putea să devii curvă sau nebună...

Rolul meu nu e prestabilit. Eu sunt artistă, creatoarea propriei vieţi. N-am să urmez nicio cale bătătorită de alţii, nu mă interesează să trăiesc după tipare, n-am timp de irosit, misiunea mea e clară, drumul eu mi-l croiesc.

Am renunţat demult la compromisuri, care n-au făcut decât să mă otrăvească, să mă stopeze din evoluţie, să mă îndobitocească. Am smuls cablul din televizor, am aruncat revistele pe geam, am renunţat la cei care nu vedeau viaţa la fel, şi am pornit-o în căutarea adevăratului sens, adevăratei vieţi. Şi-ţi spun că viaţa e atât de frumoasă, c-am să regret atât de mult momentul în care va trebui să ies din ea...

Găseşte-ţi locul în această societate, eliberează-te de clişee, şi trăieşte aşa cum n-ai mai trăit până acum. E nevoie de curaj, a trăi e un act de curaj.

Anul ăsta se poartă: încrederea şi stima de sine crescută, curajul, feminitatea, viaţa trăită.

"Salvaţi vrăjitoarea aia frumoasă şi mincinoasă de pe rug, pentru că minciunile aduc fericirea, nu banii." (Nora Iuga)

Noi frământări, momente de disperare: bărbatul, eternul colecţionar de plăceri.

Auzi ce zice Rochefaucauld: "Totdeauna ne temem să dăm ochii de femeia iubită când am cochetat de curând cu altcineva."

Adevărat? Fals? Răspunsul îl deţine fiecare şi niciuna.

Mie îmi place să cred că-i adevărat. Dar, ce te faci dacă el tocmai ce a cochetat cu vecina de apartament, cu prietena ta, cu care numai ce aţi cinat? Trist. Tăcere. Gânduri contradictorii. Resemnare. Divorţ. Răzbunare.

Măcar bucură-te că are suflet de colecţionar... :-)

Ce alegi? Cum alegi să trăieşti? Alegi să uiţi? Te faci că nu vezi?

Da... ştiu, am văzut de toate până acum, şi-n fiecare situaţie există o latură pozitivă, şi una negativă. Alege-o pe cea care te uşurează, pe cea care ţi se potriveşte, alege bine, fiindcă ai de trăit cu alegerea făcută.

Cum era vorba aia: "Şi de supărare multă, mi-a căzut lumea urâtă!"

Aşa că ai grijă cum îţi trăieşti existenţa alături de el. Nu te lăsa transformată într-o scorpie nefericită care aruncă doar cu critică şi invidie în ceilalţi. S-ar putea să ajungi să trăieşti iadul pe pământ dacă te compromiţi în aşa hal, s-ar putea să ajungi să nu te mai suporţi nici măcar pe tine. Fii cumpătată cu compromisurile. Gândeşte-te de un milion de ori înainte de a lua o decizie care ar putea să-ţi schimbe viaţa. "Când ţi se întunecă sufletul, aprinde-i o lumină." (Ileana Vulpescu)

Ca de exemplu: *Moonlight* – Beethoven, Chopin – *Nocturne*, Vivaldi...

Bărbatul, cauza traumei emoţionale.

Eu nu prelungesc o relaţie dincolo de iubire. Dacă s-a consumat sentimentul, viaţa din acea relaţie, o iau la fugă, nu plec, rup pământul în două. Nu rămân doar de dragul de a rămâne, sau din teama de a nu găsi altceva mai bun. De fiecare dată când am plecat am găsit altceva mai bun, asta înseamnă evoluţie. Bineînţeles cu lecţia învăţată, altfel trăieşti aceeaşi dramă la nesfârşit. Schimbi doar personajele, şi-atunci mai bine să rămâi la cel care eşti, cum spune şi Osho: dacă nu reuşeşti să faci relaţia asta să meargă, nu o vei face nici pe următoarea.

Sună bine, sună real, adevărat, dar de multe ori, dacă faci prea multe compromisuri, dacă înnozi aţa aia la nesfârşit, dacă tot reîncălzeşti ciorba, începe să pută, să se strice, şi dacă o mănânci aşa, s-ar putea să te otrăveşti. De multe ori nu există altă opţiune decât fuga din castel şi asta până mai ai energie s-o iei de la capăt.

O relaţie, căsnicie proastă e bine să fie desfăcută. Acum. Nu mâine, nu luni, nu când copilul va înţelege. Copilul înţelege că mama e chinuită, plânsă, frustrată din perioada intrauterină. Aşa că... nu există scuze pentru o viaţă trăită prost. Salvează-te cât mai e timp!

Mai avem şi ecuaţia următoare: prospătura are şi ea defectele ei. Poate fi prospătura mai bună decât vechitura de acasă? Asta numai tu poţi şti, draga mea. Cântăreşte bine situaţia şi vezi care îţi aseamănă cel mai bine.

Dansul polarităţilor. Dansaţi împreună sau separat? Tu dansezi cu defectele lui? El dansează cu defectele tale?

Dacă plouă cu reproşuri eşti pierdută, sunteţi pierduţi. Avem nevoie de echilibru, de înţelegere, de acceptare, toleranţă. Te iubesc înseamnă te înţeleg, te accept aşa cum eşti.

Reproşurile înseamnă nu te tolerez, nu te accept, nu te iubesc aşa cum eşti, te iubesc doar dacă te schimbi.

Între fidelitate şi infidelitate. Tu mai mult, el mai puţin. De ce? Până când? De ce te doare? De ce plângi?

"Fidelitatea e un concept constipat tocmai fiindcă e definit prost." (Simona Catrina)

Ce-nseamnă fidelitate pentru tine? Asta e întrebarea corectă, fiindcă pentru fiecare înseamnă altceva. Eu sunt sensibilă la trădarea psihologică, tu la cea fizică, Maria la trădarea spirituală. E clar că funcţionăm, acţionăm şi ne sensibilizăm diferit. Pe mine mă doare să-l ştiu că trăieşte o viaţă paralelă, pe tine te doare că s-a îmbătat şi a avut o aventură.

Lucrurile pe care ţi le-am povestit mai sus funcţionează nu doar în viaţa mea, ele pot fi aplicate de orice fată, femeie care pune preţ pe ea, pe viaţa ei, pe cea ce reprezintă. Am exemple în jurul meu, prietene, colaboratoare care aplică aceste principii şi care au rezultate foarte bune, care au ajuns să fie fericite. În acelaşi timp am foarte multe exemple în

jurul meu de fete şi femei care nu reuşesc să iasă din cercul vicios în care se află. De ce?

Pentru că nu este deloc uşor dar crede-mă că merită orice efort. Merită să fi într-o relaţie care te face fericită sau merită să cauţi permanent. În schimb nu merită să faci compromisuri cu calitatea vieţii tale indiferent de scuzele care-ţi vin în minte.

### Paşi de acţiune

Dă o notă relaţiei tale actuale şi viitoare. Acordă următoarelor întrebări note de la 1 la 10. La sfârşit fă suma şi împarte la 10. Dacă nota este între 8-10 eşti o norocoasă, cu siguranţă îţi poţi îmbunătăţi relaţia însă ai un avantaj la start. Dacă ai între 5-8 e un semnal de alarmă. Pune-ţi întrebări potrivite în legătură cu ceea ce trăieşti în relaţie şi educă-te ca să poţi creşte calitatea relaţiei. Dacă ai sub 5 gândeşte-te la ce alternative ai. Şansele să duci o relaţie de sub nota 5 la peste 8 sunt mici pentru că nu depinde doar de tine. Poate că e cazul să te gândeşti la o schimbare mare în viaţa ta.

1. Cât timp petreci cu partenerul?
2. Cum este comunicarea în relaţie?
3. Ştiţi să vă înţelegeţi nevoile reciproc? Vi le satisfaceţi?
4. Care este nivelul satisfacţiei sexuale?
5. Te vezi evoluând personal în această relaţie. Înveţi din această experienţă?
6. Vezi această relaţie evoluând în timp? Te duce unde visezi?
7. În relaţia ta este respectată libertatea individuală?
8. Simţi că există susţinere reciprocă în activităţile şi proiectele individuale?
9. Aveţi o viaţă socială activă?
10. Poţi atinge comfortul financiar în situaţia în care te afli acum?

# DESPRE GELOZIE: CUM SĂ SCAPI DE EA?

Gelozia îmi otrăveşte relaţia, viaţa. Ce zice ea:

"Mă trezesc că dau din gură toată ziua, ţip, sparg, mă isterizez şi tu nu mă bagi în seamă, te comporţi la fel, îţi vezi de treburile tale, nu mă respecţi, nu mă asculţi. Minunea nu ţine nici măcar 3 zile.

Vorbesc singură?! Ce fel de om eşti? Te pedepsesc, nu te mai vreau în patul meu, du-te unde ai fost până acum. Mă calmez, îţi vorbesc frumos, te implor să nu mai întârzii, sau cel puţin să-mi dai un telefon, şi tu? Procedezi la fel, nu se schimbă nimic, doar pe moment. Îmi promiţi schimbarea pentru o zi?! De ce nu răspunzi când te sun? Mă îngrijorez. Chiar nu înţelegi? În timpul în care nu ştiu nimic de tine, o iau razna, mă agit, fumez un pachet de ţigări, disper.

Chiar nu-ţi pasă?

Nu ştiu ce să mai gândesc despre comportamentul tău. Dacă nu m-ai cunoaşte de atâta timp, dacă nu ţi-am spus de milioane de ori că mă disperă atitudinea asta de nepăsare, de indiferenţă, aş mai înţelege... dar chiar am ajuns să cred că e lipsă de respect. Nu mai vreau să trec prin ce-am trecut. Aş fi în stare să te părăsesc. Nu merit tratamentul ăsta, merit mai mult."

Te regăseşti în scenariul de mai sus?

Cotinuăm drumul spre conştientizare prin următorul exerciţiu. Ia o foaie de hârtie şi scrie despre tine: cine eşti, cine ai fost, cine vei fi, urmând modelul lui Adrian Nuţă, cel de mai jos:

Priveşte în oglinda propriei conştiinţe.

Eu am fost: Andreea, seducătoare, rebelă, adolescentă, disociată, depresivă, adictivă, grasă, lipsită de încredere în sine, dependentă, geloasă, critică.

Eu sunt: Andreea, inteligentă, carismatică, frumoasă, femeie, psiholog, sexy, bună, creatoare, înţeleaptă, îndrăgostită, plină de viaţă, autonomă, sigură pe mine.

Eu voi fi: Andreea, cel mai bun psiholog din lume, mamă, soţie, creatoarea şcolii de stil, orator, autor, călător,

regina, stăpâna propriei vieţi, bună, frumoasă, vie, bogată în toate ariile vieţii, veselă, curajoasă, puternică, responsabilă, fericită.

Ce-mi place cel mai mult la mine este că...

Sunt autentică şi plină de viaţă.

Sunt creativă şi energică.

Am o minte sclipitoare.

Sunt ambiţioasă şi curajoasă.

Dacă povestea mea de dragoste s-ar termina mâine, definitiv, voi plânge 3 zile, maxim 4.

Voi povesti cu terapeuta mea.

Plec cu prietenele în vacanţă.

Voi găsi un bărbat şi mai bun.

Acum să vedem ce zice el:

"Aleg să tac, să mă îndepărtez, mă sufoci.

Te iubesc, dar am nevoie de spaţiul meu, respectă-mi libertatea individuală dacă vrei să ne mai iubim.

Dacă nu-ţi răspund la telefon înseamnă că nu pot răspunde sau vreau să fiu singur. Nu ai încredere în mine?

Vreau să ies şi fără tine, să petrec timp cu prietenii mei, să iau o gură de aer, asta nu înseamnă că te înşel, că mă distrez cu altele.

Nu mă mai bate la cap cu sfaturi înţelepte, îmi ştiu purta de grijă, n-am nevoie să fiu dădăcit, am nevoie de o iubită, nu de o mamă. Nu mă mai trata ca pe un copil!

Respectă-mi gândurile, deciziile şi realizările, apreciază-mă pentru ceea ce sunt, nu pentru ce-aş putea deveni.

Mă simt bine în pielea mea, nu mai insista, nu mă schimb, rămân aşa cum sunt. Dacă nu mă placi îmi caut alta care mă acceptă, mă place şi mă iubeşte aşa!

Nu te suport când taci şi aştepţi să-ţi citesc gândurile. Nu sunt medium. Vorbeşte!

Nu te-ai mai culcat cu mine de o lună. Ce faci, mă pedepseşti? Crezi că aşa mă cucereşti?

Te înşel ca să-mi dovedesc cât sunt de bun. Fă pe supărata, s-ar putea să rămâi doar cu atât. Succes!"

Şi acum povestea mea despre gelozie.

De unde să încep?

De la gelozia mea?

De la gelozia lui?

Orice bărbat care trecea pe stradă era un posibil candidat la infidelitate. De unde îl ştii şi pe ăla? De ce n-ai răspuns la telefon? Unde ai fost, la amant? Cât stai? Unde mergi? Cu cine? Vin cu tine! Ia-mă şi pe mine!

Eu trăgeam de el, el trăgea de mine. Eu fugeam de el, el fugea de mine. Eu priveam la el, el privea la mine, eu mă plângeam de el, el se plângea de mine. În 2 ani de relaţie n-am reuşit să privim în aceeaşi direcţie, cum zicea Exupery.

Tineri, frumoşi, talentaţi, viitori carierişti, plini de viaţă luaţi separat, unul câte unul. În schimb, împreună eram o bombă atomică, tunete şi fulgere.

Un an am trăit o poveste de dragoste, o poveste specială, unică şi asta fiindcă eu eram la Timişoara şi el între două avioane, sportiv fiind mai tot timpul plecat.

Ne potriveam perfect, atracţie reciprocă, hrăniţi afectiv, sexual, intelectual, spiritual. Eram ca un magnet unul pentru celălalt. Şi ai să mă întrebi ce s-a întâmplat, nu-i aşa?

Ne-am mutat împreună după o aventură de-a mea ieşită la lumina zilei. La 20 de ani nu-ţi arde de măritiş şi făcut copii... cel puţin mie nu-mi ardea. Şi cum să ignor complimentele, scrisorile, florile admiratorilor mei?

Într-o dimineaţă sună telefonul, era iubitul meu iar eu răspund entuziastă: Ceau iubire!

El mă întreabă direct: "Cine e X? (numele admiratorului meu cu care iniţiasem deja o a doua poveste de dragoste şi amor nebun)

Ce crezi că face Andreea? Îi închide telefonul (ca să câştig timp de gândire).

Sună telefonul din nou. “Cine e X?”

Eu: Cine să fie? Un nebun, un paranoic, care e obsedat de mine. N-am vrut să-ţi spun, să te încarc, aveai meci şi sigur te-ar fi afectat.

Nu eram proastă deloc. Mi-am jucat rolul cum am ştiut mai bine, ce mai, o actriţă desăvârşită.

Ce crezi? M-a crezut cu condiţia să mă împachetez şi să zbor către el. Zis şi făcut. A doua zi ne-am trezit mutaţi împreună, fericiţi, optimişti de această binecuvântată uniune.

Însă nimic n-a mai fost ca înainte. Încrederea a murit, teama a rămas, minciunile au început să curgă natural şi spontan şi relaţia s-a otrăvit, picătură cu picătură...

El mă acuza, eu mă apăram. Eu mă plângeam, el fugea. El privea la ce a fost, eu la ce avea să vină... până când despărţirea a bătut la uşă.

I-am deschis şi asta fiindcă eu eram mai des acasă, nu fiindcă am avut mai mult curaj, în niciun caz. Şi poate din frica de a nu-l găsi pe el într-un moment acasă...

Nu ţi s-a întâmplat să părăseşti din teama de a nu fi tu cea părăsită? Mie mi s-a întâmplat... şi am plecat. Am plâns, m-a durut, fiindcă l-am mai vrut, însă nu s-a mai putut.

Esenţa geloziei este frica. Mie mi-a fost frică că o să mă schimbe cu alta. Lui i-a fost frică că o să mă piardă în braţele altuia.

Şi relaţia a murit fiindcă n-a mai fost hrănită cu iubire, ci cu teamă. Teama ucide iubirea.

Azi un pic, mâine un pic până când iubirea este anihilată de frică.

Înţelegi ideea?

În cazul meu s-a plecat de la minus, eu am înşelat, chiar dacă n-am recunoscut, el nu s-a împăcat niciodată cu ce a fost. Încrederea a dispărut şi fiecare zi era învăluită în îndoială, teamă. Şi nici vârsta nu mă ajuta să lupt pentru iubirea noastră. Am deschis cutia Pandorei atunci şi am mai

deschis-o pe parcursul vieţii. Şi am făcut bine, numai aşa poţi ajunge să ştii ce fel de bărbat, relaţie vrei. N-ai cum să te opreşti la primul bărbat şi să ştii ce-nseamnă viaţa de familie. Important este să nu repeţi aceleaşi greşeli, să nu mergi mai departe fără să te corectezi, şi să dai vina pe destin, fiindcă tu singură îţi pregăteşti destinul repetând modelul de viaţă disfuncţional.

Eu am învăţat, azi ştiu cum vreau să arate bărbatul lângă care mă aşez, ştiu ce fel de relaţie vreau să trăiesc, ştiu ce am de dat, ştiu ce vreau să primesc. Nu mai aştept ca viaţa să-mi dea ceea ce merit fiindcă ştiu ce şi cât merit. Întind mâna, exprim, cer, iau ce-mi doresc.

Am încredere în mine, am încredere în el, îi respect libertatea individuală, pasiunile, gândurile, relaţia funcţionează.

N-am încredere în mine, n-am încredere în el, îl sun, îl verific, îl controlez, îl disper până fuge şi îmi autoconfirm profeţia: "am ştiut de la început că o să mă înşele, că e un nenorocit."

De unde vine această frică?

La mine e simplu, la 4 ani tatăl meu a plecat şi nu s-a mai întors. De aici sentimentul de abandon, teama că iubitul mă va părăsi dacă nu stau călare pe el, non-stop. Şi de aici vin şi dezamăgirile. Nu există perfecţiune în viaţa de cuplu, nu există siguranţa că vei îmbătrâni alături de cel pe care l-ai ales, fiindcă viaţa e ca şi apa, curge...

Aşa cum tu eşti atrasă de alţi bărbaţi, aşa simte şi el, asta nu înseamnă că te iubeşte mai puţin. Nu există iubire exclusivă, draga mea. Ţi-o spun din ce-am trăit până acum, din ce-am văzut până acum. Împacă-te cu adevărul ăsta şi bine vei trăi.

Cu cât te agăţi mai tare de el cu atât mai curând te scapi de el. Fuge.

Nimeni nu poate fi posedat.

Lasă-l liber şi ai toate şansele să-l păstrezi.

La tine trebuie cercetat în istoria de viaţă. Ce şi cum ai trăit în copilărie. Acolo e răspunsul la drama ce-o trăieşti azi. Cu cât conştientizezi mai curând de unde vine teama, cu atât mai curând te împaci cu ce a fost şi poţi merge vindecată mai departe, în cucerirea noilor ţinuturi.

Întrebări revelatoare:

*Natura interacţiunilor cu familia*, Adrian Nuţă:

Cine era şeful, cinea dădea ordine?

Există un părinte care să-l iubească mai mult pe celălalt?

Te iubeau ambii părinţi? Te iubea unul din ei mai mult?

Îl iubeai mai mult pe unul din părinţi?

Alături de care dintre părinţi te simţeai mai respectat, mai preţuit?

Cine te făcea să te simţi rău sau fără valoare?

Cum obţineai atenţie şi suport emoţional? Cine reacţiona mai întâi?

Cum îşi exprimau agresivitatea părinţii tăi? Cine era mai agresiv?

Cine îţi acceptă mai uşor stările afective?

"Cauza trăirilor de gelozie nu se află în comportamentul partenerilor noştri, ci în structura noastră de personalitate, în gradul de dezvoltare emoţională şi în felul în care noi interpretăm comportamentul lor." (Adrian Nuţă)

Dacă eu sunt geloasă e problema mea!

În niciun caz nu e responsabilitatea celuilalt, celălalt nu face altceva decât să creeze o situaţie în care tu să devii conştientă de problema ce o ai.

Te simţi înşelată, te doare, plângi, îl acuzi, îl responsabilizezi pe el, fiindcă el te-a înşelat.

El nu face decât să apese butonul care declanşează gelozia. El e în faţa ta ca şi suport, fundal, atât. Nu poţi să-l acuzi pe celălalt, să-l consideri vinovat de gelozia, durerea ta.

“E ca şi cum ai învinui cerul pentru că plouă.” Cerul acţionează în acord cu natura lui, aşa şi bărbatul acţionează în acord cu natura lui. Dacă natura lui îţi creează ţie dificultăţi, aceasta nu e problema lui, e problema ta.

Nu poţi cere de la celălalt mai mult decât are de dat. E simplu. Dacă el e atras şi de alte persoane nu ai cum să-l faci să se simtă mai puţin bun, nu ai dreptul ăsta.

Ce poţi să faci este să te maturizezi din punct de vedere emoţional, să te împaci cu ce ai trăit până acum, şi să priveşti viaţa aşa cum e de fapt, fără să mai proiectezi pe celălalt idealul tău de bărbat, de relaţie.

Lumea nu e aşa cum ţi-ai imaginat-o de mică, lumea e aşa cum o trăieşti acum.

Te doare? Întreabă-te de ce te doare. Nu mai căuta la celălalt răspunsul problemei tale fiindcă nu-l vei găsi niciodată şi rişti să schimbi 100 de parteneri şi să trăieşti aceeaşi poveste.

Renunţă la vechile stereotipuri emoţionale. Creierul este ca şi un avion pe pilot automat, îţi livrează mereu aceleaşi tipuri de răspunsuri.

Până acum gândeai aşa:

“M-a înşelat! E un nenorocit, un gunoi, nu e bun de nimic, îl urăsc, l-aş omorî!”

Pe aceste persoane le-aş întreba: cum l-ai iubit până acum? Ce s-a întâmplat cu iubirea ce i-o purtai? S-a evaporat din simpla mişcare a lui către alta?

Acum gândeşti aşa:

“E liber să trăiască cum simte, mă iubeşte, o ştiu, îl iubesc, n-am nevoie de alte dovezi. Dacă e lângă mine înseamnă că pe mine mă vrea. Lângă mine găseşte ce nu găseşte lângă altele.”

Ceea ce gândeşti tu despre tine, despre el, despre relaţie îţi modelează viaţa.

Ţine minte puterea profeţiilor de auto-împlinire: gândeşte bogat, consideră-te stăpâna, regina lumii!

Freud a scris o carte pe tema femeilor: *Vina de a fi femeie*, citeşte-o, îţi va răspunde la multe întrebări.

Dacă ai reuşi să faci pasul către autonomie, carieră, viaţă bogată nici nu ţi-ar mai păsa că a întârziat, că nu a sunat, că te-a înşelat. Ia-mă în serios, te rog!

Hai să vedem cu ce te las.

Fă inventarul relaţiilor trecute.

Ce similarităţi prezintă partenerul tău cu foştii tăi parteneri?

Există ceva foarte atrăgător şi comun tuturor? Dar ceva stresant sau foarte neplăcut?

Se repetă cumva unele modele de interacţiune?

Cine deţine controlul, cine pare mai implicat în relaţie, cine face mai multe planuri?

Care sunt cele mai satisfăcătoare nevoi ale tale şi care sunt cele mai frustrante?

Cum s-au întrerupt relaţiile anterioare? Cine le-a întrerupt? Din ce motive?

Inventarul interacţiunii cu familia:

Da, e acelaşi inventar de mai sus. Te-ai prins? Nu te-am păcălit. Mă asigur că ai înţeles şmecheria...

Cine era şeful, cinea dădea ordine?

Există un părinte care să-l iubească mai mult pe celălalt?

Te iubeau ambii părinţi? Te iubea unul din ei mai mult?

Îl iubeai mai mult pe unul din părinţi?

Alături de care dintre părinţi te simţeai mai respectat, mai preţuit?

Cine te făcea să te simţi rău sau fără valoare?

Cum obţineai atenţie şi suport emoţional? Cine reacţiona mai întâi?

Cum îşi exprimau agresivitatea părinţii tăi? Cine era mai agresiv?

Ce ai conştientizat? Un tipar autodistructiv? Ataşament excesiv?

Compară cele două inventare şi fă pace cu trecutul, mai bine decât atât: aşează trecutul la trecut şi prezentul la prezent.

Ţi-e clar ce ai trăit, ce trăieşti?

Înţelege importanţa conştientizării şi îndreaptă-te către SCHIMBARE, ACUM!

Degeaba ştii mult, eşti informată, dacă nu pui, investeşti toată energia în schimbarea tiparului. Citeşti degeaba. Explorează în trecut, scoate afară o dată pentru totdeauna ce zace acolo, fă pace cu ce ai trăit şi începe o viaţă nouă, acum!

ÎNCEPE O VIAŢĂ NOUĂ!

SUCCES!

# CUM SĂ VORBEȘTI CU EL: MAGIA COMUNICĂRII ÎN CUPLU

Cum să-i vorbesc? Cum să-i spun că-l iubesc?

Autodezvăluirea creează intimitate, te aduce aproape de el. Aşează cuvânt lângă cuvânt şi spune-i cât de mult îl îndrăgeşti, îl iubeşti.

Magia comunicării: felul transparent şi autentic în care îi vorbeşti face în aşa fel încât comunicarea să fie magică. În momentul în care îţi deschizi sufletul celuilalt, şi-i vorbeşti pe limba ta naturală şi spontană, celălalt îţi răspunde cu inima, nu cu mintea. În schimb, dacă tu ascunzi adevărul despre tine, celălalt nu va şti ce vrei, în consecinţă îţi răspunde exact aşa cum îi ceri, artificial, necorespunzător.

Simţi una şi zici alta, nu care cumva să-i arăţi adevăratele sentimente, pentru că ştii tu că bărbaţii nu rămân lângă fetele bune şi ai decis să te transformi într-o fată rea, care ajunge unde vrea.

Reţeta magică în relaţia de cuplu o poţi depista doar tu, în relaţie, în momentul în care îl descoperi, îl citeşti, îl dezbraci pe el de măşti şi mecanisme de apărare.

El de abia aşteaptă să fie descoperit, apreciat, înţeles, admirat, iubit. El aşteaptă ca tu să descoperi adevărul, unicitatea lui.

Te aşteaptă o lume de descoperit, de cucerit.

Tu ce mai aştepţi?

"Mi-e frică, mi-e frică! Am mai fost rănită. Dacă-mi descopăr sentimentele, sufletul în faţa lui, are să mi-l calce în picioare, la fel cum am mai păţit-o de atâtea ori."

"Bărbaţii îşi pierd interesul faţă de fetele bune şi n-am curajul să mă arăt aşa cum sunt. Cum să-i spun că-l iubesc? În secunda următoare îşi întoarce privirea spre o nouă pradă, asta e deja asigurată. Următoarea... Asta e realitatea."

"Fetele bune ajung în Rai, fetele rele ajung unde vor, asta m-a învăţat viaţa. Decât să plâng eu, mai bine plânge el..."

"I-am dat totul pe tavă, i-am declarat iubirea, am renunţat la şcoală, familie, prieteni pentru el şi l-am pierdut.

Comunicare autentică şi transparentă? Asta îmi sugerezi? Nu adevărul ţine bărbaţii lângă tine, ci minciunile, jocurile, atât."

"N-am noroc în dragoste. Nu poţi să le ai pe toate în viaţă. Când l-am iubit mai mult nenorocitul m-a părăsit pentru una mai urâtă şi mai proastă. Şi tu vrei să-mi zici că viaţa e dreaptă?!"

"Am obosit! De câte ori să o mai iau de la început? Cine mă asigură că de data asta va fi altfel?"

*You can not eat the cake and have it too* :-)

Şi ce dacă mâine se termină, şi ce dacă te părăseşte pentru alta?

Priveşte partea plină a paharului: cât de frumoasă e libertatea, perioada de curtare, de îndrăgostire, atracţie, amor nebun, flori, plimbări, declaraţii sub stele. Wow! Ce vrei mai mult de la viaţă?!

Ştiu, te aud: tot ce există vrea să persiste, nu-i aşa? Iubire eternă, câte-n lună şi stele...

Nu există mai mult... decât a fost să fie. Punct. Şi de la capăt.

Trist? Adevărat!

Şi mie mi-a fost greu să accept cruda realitate, şi eu am renunţat cu greu la el, sufletul-pereche, jumătatea care mă completează perfect, la aşteptare, la idealizare, la nunta din poveşti. Am renunţat la aşteptare dar n-am renunţat niciodată la ce mi-am dorit, şi pe el l-am dorit, am tremurat să-l întâlnesc, Animus.

În fiecare poveste de iubire m-am trezit dansând cu jumătatea mea.

Dacă am ales să-l iubesc înseamnă că a fost cea mai bună alegere pe care am făcut-o vreodată. Nu mă îndoiesc niciodată de ceea ce simt pentru bărbatul care-mi intră în aşternuturi. El e... sufletul meu pereche. Animus, bine ai venit acasă. Hai să ne iubim!

Peste un timp ne-am sărutat pentru ultima oară, în cazurile fericite şi am plecat mai departe spre următoarea destinaţie.

Fiecare bărbat mi-a oferit exact ce aveam nevoie la acel moment. Când l-am văzut era perfect, era minunat, special, unic şi l-am iubit cum am ştiut mai bine. A durat cât a durat... am avut noroc că nu m-am cramponat de regrete. Nu mi-a plăcut niciodată să prelungesc ceva ce s-a consumat de dragul de a avea o relaţie. O dată mi s-a întâmplat să mă lupt, să mă ţin cu dinţii de ce aveam şi am regretat... ceva ce nu merge nu va merge niciodată. Am avut norocul că el n-a mai vrut şi m-a alungat. Şi azi îi mulţumesc că a rupt lanţurile şi a plecat. Doamne ajută!

Cum zicea Rosseau: "nu poţi să spui sigur dacă vei fi fericit trăind într-o grădină încântătoare dar poţi spune cu certitudine că vei fi nefericit trăind într-o plasă sau pe un grătar de jăratic."

Şterge din sufletul tău ce a fost rău şi mergi încrezătoare înainte. Nu vei regreta, crede-mă!

Era o vorbă înţeleaptă care zicea: primeşte fără mândrie şi renunţă fără regret.

Învaţă să rămâi bogată, vie, înţeleaptă şi plină de viaţă chiar dacă el dispare din peisaj.

Cum vrei să te găsească următorul?! Numai la asta gândeşte-te şi-ţi va fi îndeajuns să depăşeşti orice încercare, greutate, provocare.

Uită de teamă sau nu uita, păşeşte cu teamă în noua relaţie, aşează-te lângă bărbatul pe care-l placi, uită ce ai trăit cu precedentul, şterge prejudecăţile ce-ţi întunecă mintea şi păşeşte în necunoscut.

Teama e bună şi ea, te face să acţionezi. Ce ai de pierdut dacă el nu-ţi acceptă iubirea, dacă te răneşte? Te rog, răspunde-mi la această întrebare.

Ce ai de pierdut dacă îi oferi iubirea ta?

Îţi spun eu: NIMIC!

El are de pierdut, că e chior şi nu vede femeia care-i poartă iubirea.

Noua relaţie e ca o tabula rasa: tu aşezi pe ea ce vrei să trăieşti.

Atenţie încă o dată la ce gândeşti despre tine, despre el, despre relaţii, despre viaţă.

Dacă trăieşti cu prejudecata că n-ai noroc în dragoste, că nu le poţi avea pe toate în viaţă, profeţia ţi se va împlini, clar, fără doar şi poate.

Limita e cerul, ţi-am mai spus-o.

Tu eşti creatoarea propriei relaţii, vieţi. Nu hazardul guvernează, ci credinţa, puterea ta interioară, gândul creator. Accepţi teoria destinului?

Treaba ta.

Accepţi fatalismul?

E responsabilitatea ta.

Tu alegi cum vrei să trăieşti.

Eu am ales.

Tu ce mai aştepţi?

Reţeta magică a relaţiei perfecte.

Primesc mesaje de genul ăsta şi-mi vine să-mi smulg părul din cap. Aştepţi să găseşti pe o bucată de hârtie mesajul care-ţi garantează succesul şi fericirea în relaţia de cuplu.

Mişto. Aşteaptă!

Şi eu am căutat reţeta magică în cărţi, la ghicitoare, la astroloagă, la medium, în visuri, în versuri, în ceilalţi, şi într-un târziu m-am prins că singurul loc în care nu am căutat era şi cel mai aproape, cel mai accesibil: în mine, în experienţa trăită. Ăla e potenţialul tău, acolo e comoara care deţine răspunsul la orice experienţă exterioară.

Şi-n timpul căutării îi mai şi blestemam pe ei, "deţinătorii" adevărului suprem. Săracii, ce vină aveau ei că eu eram o disperată şi o distrusă emoţional? Zi-mi, zi-mi, zi-mi!

Cum să ştie altcineva ceea ce eu nu ştiu?!

Cum să ştie ceilalţi ce-i mai bine pentru mine?!

Îţi dai seama cât de bine mă cunoşteam, nu?

Zero. Cauţi afară, ceea ce găseşti doar înăuntrul tău. Mişto.

Câtă minte trebuie să ai? Multă? :-)

Nu poţi arunca această responsabilitate pe umerii altcuiva. Eşti total responsabilă pentru deciziile tale, pentru ceea ce eşti, şi pentru ceea ce vei deveni.

Eşti liberă să alegi ce vrei în viaţa asta.

Poţi să fi orice în viaţă.

"Când ai să fi în ordinea ta, omule? Când ai să faci din fiecare ceas un pas şi din paşii zilei tale un mers, şi nu o împleticire?" (Noica)

Ce şanse ai să trăieşti o poveste cu adevărat vie, unică, dacă tot ceea ce faci este să compari ce a fost cu ce ai. Eşti normală? Eşti conştientă că aceste tipuri de comparaţii îţi întunecă vederea, îţi deformează realitatea? Ce a fost e material de clasat la trecut, bineînţeles, după ce faci inventarul acţiunilor pozitive şi negative, ce a funcţionat şi ce nu a funcţionat. Alege instrumentele pozitive şi mergi mai departe, spre următorul. Consumă-ţi energia aici, acum, ce a fost s-a dus... Rupe pagina, şi ia-o de la capăt.

Cum să vorbesc cu el? Cum să-i spun că-l iubesc?

Texte şi pretexte:

• Nu pot!
• Mi-e teamă că o să fiu rănită.
• Nu ştiu cum să-l abordez, e atât de închis.
• Dacă mă respinge?
• Dacă mă părăseşte pentru alta?
• Am citit în regulile seducţiei că el e cel care TREBUIE să facă primul pas, prima declaraţie de dragoste.
• Sunt prea orgolioasă ca să-l sun, ca să-i spun ceea ce simt.
• Aştept să facă el primul pas, aşa e normal, aşa e gravat în istoria lumii.

Aşteaptă, aşteaptă, aşteaptă.

Scuze, texte şi pretexte!

Atât poţi?

Vrei mai mult? Poţi mai mult!

Obişnuinţe, prescripţii, prejudecăţi, sfaturi înţelepte inoculate prin educaţie sau prin lipsa ei. STOP! Astupă-ţi urechile. Şterge din memorie tot ce ai aflat până acum despre el, comunicare, reţete magice, relaţii şi ascultă aici:

Totul despre el – cum am ajuns să-i vorbesc, să-i spun că-l iubesc.

Se pare că m-am trezit într-o zi îndrăgostită de el. Ştii ce-nseamnă îndrăgostirea, nu-i aşa? Ai trăit-o şi simţit-o de atâtea ori. Te-a făcut să zbori, să pluteşti la fel de tare cum te-a făcut să înnebuneşti, să vrei să-l otrăveşti.

Ştiu. Perfect adevărat. Dar nu la fel de uşor de înţeles ai să-mi spui.

Ce mă fac dacă nu-mi răspunde la "te iubesc"?

Îi mulţumesc! Înseamnă că nu pierd timp. Eu ştiu ce simt şi aleg să-i comunic sentimentele mele. Le acceptă? Bine. Nu le acceptă? La fel de bine. Merg mai departe. 6,5 miliarde de oameni îţi spune ceva? Mie da.

"O persoană îndrăgostită, care trăieşte în şi prin iubire emite semnale senzitive inconştiente care nu trec neobservate. Ele intră în rezonanţă cu receptivitatea altora, trezind inexplicabile atracţii şi simpatii." (Iolanda Mitrofan)

Experienţa mea vine să-ţi spună acelaşi lucru: sunt îndrăgostită, eman în jurul meu energie pozitivă, magnetism, atracţie. Sunt înconjurată de oameni, toţi vor să fie în preajma mea. Râd mult, văd colorat, alerg, dansez, trăiesc fiecare secundă ce se scurge...

I-am spus că-l iubesc, i-am scris-o peste tot, i-am spus-o lumii, vieţii.

În acelaşi timp sunt îndrăgostită de viaţă, de oameni, de natură, de ceea ce fac, de muzică, de nou, de vechi, de animale, de tot ce-nseamnă viaţa.

Asta mă ajută să supravieţuiesc unui refuz, unui abandon, unei trădări, unei morţi.

Am trecut prin toate şi nu poţi sta în faţa mea să-mi spui că tu nu poţi, că soarta e crudă cu tine, că ai fost abuzată, rănită, părăsită, minţită, fiindcă nu eşti singura care a experimentat eşecul, durerea, suferinţa.

Mă bucur, trăiesc la maxim ce mi se oferă, dau tot ce am, fără teama că nu primesc înapoi nici pe jumătate, şi când nu mai pot trăi cu fărâmituri, merg mai departe.

Ai prins ideea?

Nu depind de el şi de iubirea lui. Iubirea ce-o primesc înapoi mă înalţă, mă transformă, mă luminează, mă înfrumuseţează, mă vindecă.

Starea mea psihologică, spirituală, fizică e independentă de el, asta e reţeta magică în relaţie, în viaţă.

Mă simt bine cu mine, mă iubesc, fac sport, mă îngrijesc, lucrez cu pasiune, călătoresc, ies cu prietenii, mănânc ce-mi place, beau vinul preferat sub clar de lună, îmi permit şi-mi satisfac orice nevoie, dorinţă, vis ascuns. Nu există nimeni şi nimic care să-mi răpească libertatea de a trăi aşa cum îmi place, aşa cum simt.

Nimeni nu te poate face nefericit dacă tu eşti fericită cu tine şi viaţa ta.

Cum zicea Rosseau, izvorul adevăratei fericiri se află în noi.

Numai 20% din oameni sunt motivaţi de perspectiva victoriei, succesului. Ce zici de cifra asta? Înspăimântătoare, nu?

Iar 80% din oameni acţionează pentru a nu pierde ceea ce au. Nu riscă pentru a câştiga ceva.

Ce mai aşteptţi?

Când creezi o punte afectivă câştigi întotdeauna.

Exprimă-te aşa cum eşti dacă vrei să fi fericită cu tine, cu el, cu restul.

Îţi propun un exerciţiu eficient:

Ia-ţi timpul necesar şi scrie tot ce simţi, crezi, doreşti, de la El, de la relaţie. Vorbeşte atât despre aspiraţiile tale cât şi despre nemulţumirile tale, vorbeşte despre ce ai vrea să se schimbe dar lasă la o parte spiritul critic ca să înţelegi complet experienţa nu doar la suprafaţă.

După ce ai terminat de scris urmează regulile exerciţiului:

- izolează-te timp de 30 minute în locul în care tu te simţi cel mai bine
- aşează-te într-o poziţie confortabilă şi asigură-te că nimeni şi nimic nu te poate deranja
- citeşte apoi cu voce tare, calm şi pe îndelete fiecare afirmaţie pe care ai făcut-o mai sus
- meditează câteva minute la sensul ei
- armonizează-ţi ritmul lecturii cu respiraţia: expiră uşor când citeşti şi profită de inspiraţie pentru a face o pauză acolo unde simţi nevoia
- adaptează formularea la timpul prezent, tot ce îţi doreşti să fie exprimat la timpul prezent, nu mâine, nu poimâine ci ACUM!

Poţi foarte bine să-i comunici verbal trăirile conştientizate sau poţi să transformi acest suport vizual într-o scrisoare pe care să i-o trimiţi lui. Indiferent de alegerea făcută, e o tehnică eficientă de care te poţi folosi oricând simţi confuzie, incertitudine, frustrare, teamă în orice aspect al vieţii.

Reţetă pentru următoarea perioadă: 4 stâlpi ai relaţiei perfecte.

Afirmare de sine.
Încredere în sine.
Respect de sine.
Iubire de sine.

De săptămâna viitoare începem acest program de dezvoltare personală în forţă.

Până atunci îţi doresc numai succese!

# CINE EȘTI TU?

Vrei să fii văzută?
Vrei să fii admirată?
Vrei să fii iubită?
Vrei să fii adorată?
Vrei să fii puternică?
Vrei să fii electrizantă?
Cum mai vrei să fii?
Scrie, acum e momentul tău:
Vreau să fiu _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.

Completează lista începută de mine...
Vreau să fiu stăpână pe mine, în viaţă.
Vreau să fiu regina visurilor lui.
Vreau să fiu seducătoare şi curtată.
Vreau să fiu creativă, creatoarea unei vieţi bogate.
Vreau să fiu unică şi specială.
Vreau să fiu adorabilă şi abordabilă.
Vreau să fiu _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.
Cea mai fierbinte dorinţă a mea este _ _ _ _ _ _ _ _.

Îţi cer să iei în serios sarcina de afirmare de sine, a personalităţii tale.

Fă ce ştii mai bine azi ca mâine să cucereşti inima lui, admiraţia trecătorilor, iubirea zeilor.

Care-i atitudinea ta faţă de tine, de lume?
Respect de sine, iubire de sine?
Curaj şi încredere în sine?
Spirit liber, luptă dreaptă?

Relaţiile cu bărbaţii sunt pline de nobleţe, încărcate de pasiune, inteligenţă, înţelegere şi căldură?

Eşti sigură de dorinţele tale, de acţiunile săvârşite, de gândurile şi pasiunile tale?

Ţi-ai dezvoltat în mod firesc respectul de sine, iubirea de sine?

Eşti pe drumul tău, femeie? Ai cariera mult visată, bărbatul potrivit ţie, şi strălucirea unei dive?

Ai viaţa pe care ţi-o doreşti sau încă aştepţi momentul potrivit? Aştepţi să-ţi bată norocul la uşă, salvatorul? În cazul ăsta deschide uşa mai des... :-)

"Drumul către succes e întotdeauna în construcţie."

Pot să-ţi pun o întrebare? O fac, fără să aştept...

Tu cine eşti?

La ce visezi?

La ce munceşti? La o firmă sau la visul tău?

Cum ţi-ai trăit viaţa până acum?

Viaţă adevărată, viaţă prefabricată?

Trăieşti pentru tine sau pentru ceilalţi?

Ce ţi-au spus părinţii, iubitul, prietenii despre tine? Ai aflat destule despre tine sau încă mai aştepţi păreri?

Îţi faci pe plac sau încă le faci pe plac?

Unde eşti pe scara evoluţiei?

Cum şi unde te vezi în 5 ani?

Alegerile pe care le-ai făcut te-au dus acolo, în vârf, aproape de stele?

Vreau să facem cunoştinţă. Am să-ţi spun ce cred despre tine. Şi am să ţi-o spun acum.

Te gândeşti că nu eşti fericită pentru că nu există fericire, doar fragmente, momente de strălucire, de extaz.

Nu îndrăzneşti să fii diferită. Oare ce vor spune ceilalţi?

Posibilităţile tale sunt limitate, nu ai bani suficienţi să ai grijă de tine, nu eşti destul de frumoasă să-l cucereşti pe el, bărbatul visurilor tale, nu poţi să faci mai mult decât ai făcut până acum.

Mie îmi este de ajuns să ştiu că pot! Pot să mut munţii din loc, pot să lupt pentru credinţele şi visurile mele, pot să aştept dacă intuiţia-mi spune s-o fac. Pot să fiu orice în viaţa asta.

Părinţii, prietenii, educatorii şi înţelepţii ce au trecut prin viaţa ta te-au învăţat că nu poţi face mai mult, că nu te poţi descurca singură, că eşti fragilă şi delicată, ţi-au vorbit

despre soartă şi noroc, despre acceptare şi resemnare, despre suferinţă şi trădare?! Da, dragii de ei, ce buni şi generoşi au fost cu tine...

Ştiu, şi cu mine au fost la fel. Unul, tatăl s-a cărat repede, mai exact la 4 ani, m-a considerat destul de înţeleaptă ca să nu-i plâng lipsa. Intuiţia cred că i-a vorbit şi lui: du-te liniştit, fata ta e o luptătoare. Şi m-a lăsat să mă lupt cu viaţa...

Iar celălalt educator al meu, mama depăşită de responsabilităţi a proiectat pe mine teama, nesiguranţa, ura, dispreţul, şi alte arome dulci-amărui.

Am crescut cu mesaje de genul: nu o să ajungi departe cu temperamentul şi caracterul ăsta, eşti ca şi taică-tu! De parcă ştia cineva cum e tatăl... greu am înţeles comparaţia asta.

Nu o să realizezi nimic în viaţă!

Învaţă, învaţă, învaţă dacă vrei ceva de la viaţă.

Nu mai mânca atâta pâine, nu vezi că eşti grasă?

Nu ai ce căuta afară, lumea e rea.

Nu poţi să ai încredere în nimeni, nimeni nu-ţi vrea binele.

Nu eşti bună de nimic, numai probleme îmi faci.

Treci în camera ta, redu-ţi gândurile la tăcere şi şterge-ţi lacrimile de pe faţă!

Nu meriţi mai mult, nu poţi mai mult, nu cere mai mult, rămâi umilă şi viaţă bună vei avea.

Nu meriţi să te relaxezi, nu îţi permiţi să te relaxezi, când ai atâtea de făcut, trebuie, trebuie, trebuie... Nu vei fi niciodată o câştigătoare! Cine tu? Tu crezi că tot ce zboară se mănâncă?!

Dacă n-ai fost iubită atunci cum să crezi că vei fi iubită acum? Dacă nu ai fost apreciată atunci cum să îndrăzneşti să ceri mai mult? Dacă n-ai fost ascultată atunci cum să vorbeşti deschis şi liber în faţa lumii?

Eşti furioasă?

Te doare?

Te zbaţi, plângi?

Eşti frustrată?

De ce ţi-am amintit toate astea? Ştiu, mă priveşti şi te întrebi ce vreau. Ce naiba vreau de la tine, de ce întorc cuţitul în rană?!

Draga mea ce vreau să îţi spun este să te opreşti. Întoarce-te, nu e timp pierdut. Ce a fost s-a dus. Ce vine contează. Cu o atitudine corectă ai toate şansele să îmbrăţişezi iubirea, succesul.

Şi pe mine m-a durut, şi eu am plâns până am secat... şi eu am urât şi condamnat. Dar m-am oprit într-o zi şi mi-am zis: "Andreea, de azi începi o viaţă nouă!"

Şi aşa a fost... ce a venit a fost minunat.

Nu te mai limita, asta e şansa ta, momentul tău de afirmare. Ai adunat în tine atâtea păreri în drumul tău încât vin şi te întreb:

Eşti chiar tu?

Ce relaţie ai cu tine? Comunicaţi? Când ai fost ultima oară la o cafea cu tine?

Eul tău strigă după tine, după ajutor şi tu rătăceşti în braţele aprobatoare ale celorlalţi?! Te-ai hrănit cu vorbele lor bune, rele, ai acceptat şi înghiţit ce aveau ei de dat. Ai aşteptat să fi apreciată, ai depins, te-ai învinovăţit, te-ai judecat aspru, ţi-ai jurat o altă viaţă şi ea a întârziat să apară, ai blestemat zeii, destinul. Ai plâns şi ţi-a fost greu să depăşeşti momentul, n-ai ştiut să îţi controlezi emoţiile, să-ţi exprimi nevoile, să faci faţă noului, şi te-ai agăţat de ce-ai ştiut. Evenimentele dure te-au chinuit şi te-au făcut să crezi că nimic nu-ţi merge bine, că viaţa înseamnă chin şi suferinţă. Ştiu că ai fost în cel puţin una din situaţiile de mai sus şi mai ştiu că e momentul să te redescoperi, aşa cum am făcut-o şi eu, aşa cum vreau să te învăţ acum pe tine să o faci!

A fost o luptă grea şi încă este pentru că nu e uşor să lupţi cu ce ai crezut bun, corect o viaţă întreagă, nu e uşor să schimbi într-o zi modul în care percepi realitatea.

Eu am fost în stare. Şi tu poţi! Tu alegi acum dacă vrei să fi:

Vie
Încrezătoare
Independentă
Responsabilă
Fericită
Autentică
Iubitoare de sine, de viaţă
Curajoasă
Înţeleaptă
Liberă
Îndrăgostită

Dacă vrei o viaţă mai bună, dacă vrei să ştii cine eşti cu adevărat, acum e timpul Tău!

Eu îţi dau o tehnică ce m-a salvat, decizia şi călătoria îţi aparţin şi ştiu că eşti destul de inteligentă să trăieşti o experienţă cu adevărat unică şi bogată.

"În călătoria autentică a vieţii propria ta intuiţie este singurul tău maestru." Osho

Am o veste bună pentru tine: eşti unică, irepetabilă şi încă poţi să scoţi la suprafaţă aceste calităţi. Afirmă-te începând cu acest moment!

Cum?

Există un antidot pentru barierele pe care ţi le-ai pus tu sau cei din jurul tău. Nu există limite, doar scuze pentru a ne justifica nereuşitele şi el se numeşte: AFIRMAREA DE SINE.

Afirmarea de sine reprezintă o strategie care alături de iubirea de sine, încrederea de sine, respectul de sine duce la cunoaşterea de sine. Cum poate altcineva să te cunoască mai bine decât te cunoşti tu?

Acum ai o armă care dă forţă eului tău interior ca fiind competent, bun, coerent, unitar stabil, capabil de a lua decizii libere, capabil de a controla situaţii importante. E o armă pentru care nu ai nevoie de permis şi care e în mâinile tale.

Am să te învăţ cum să o foloseşti dar mai întâi îţi voi spune împotriva cui luptăm.

Cu siguranţă îţi aminteşti toate seminţele negative pe care le-ai cultivat de-a lungul vieţii tale şi pe care alţii le-au cultivat în tine.

Ai nevoie să ştii care sunt aceste seminţe negative. Scoate-le acum la suprafaţă.

Gândeşte-te că tot ce crezi despre tine negativ iese la iveală în fiecare dimineaţă, în fiecare moment important din viaţă.

Atenţie la afirmaţiile pe care le foloseşti când te referi la tine în conversaţii. Niciodată negative, alege bine...

Nu te autoironiza, nu te transforma într-un clovn ca să-i distrezi pe ceilalţi, asta traduce lipsa încrederii şi iubirii de sine.

Şterge din mintea, corpul şi sufletul tău mesajele negative ce ţi-au fost transmise de-a lungul timpului şi reconstruieşte-ţi sistemul de valori şi credinţe.

Nu mai aştepta de la ceilalţi dreptul de a exista, de a te mişca, de a alege.

Transformă gândurile şi sentimentele negative ce zac în tine. Ai puterea asta, crede-mă.

Alungă departe de tine sentimentul că niciodată nu vei fi destul de bună orice ai face în viaţă.

Nu uita că: atitudinea negativă pe care o ai cu privire la atingerea obiectivelor în viaţa ta profesională, sentimentală ucid motivaţia şi atrag experienţe care vin să-ţi confirme profeţia.

Ce aduc aceste seminţe în viaţa ta?

Dependenţa de ceilalţi. Te transformă într-o cerşetoare, care primeşte ce vor ceilalţi, atât.

Confuzie interioară şi exterioară. Nu ştii cine eşti, nu-ţi cunoşti nevoile, nu îndrăzneşti.

Aştepţi să ţi se spună ce să faci, cum să acţionezi, ce să alegi, cum să procedezi.

Crezi tu că ei ştiu mai bine ce e bine pentru tine?

De ce le predai puterea, vibraţia, viaţa ta? De ce le pui armele în mână, de ce-i încurajezi să tragă, să te doboare, să te pună la pământ?!

Ai tot ce-ţi trebuie pentru a fi fericită, nu mai căuta afară ceea ce vei găsi doar înăuntrul tău. Sufletul, vocea interioară îţi vorbeşte. Îndepărtează-te de sfaturile şi îndemnurile lor înţelepte şi vei descoperi elixirul frumuseţii şi al fericirii permanente.

Pesimismul şi cinismul sunt otrăvuri, stai departe de ele. Îmbracă-te cu încredere şi mesaje pozitive, începe cu tine şi termină cu lumea.

Frumuseţea se află în ochii privitorului...

Atitudinea de genul: "da... dar" e pentru laşi. Tu cine eşti?

Eu îţi vorbesc despre arta de a trăi şi tu îmi spui, "da... dar tu ai avut noroc, tu eşti frumoasă, tu te-ai lăsat ajutată...", etc.

Poţi să te îndoieşti cât vrei de potenţialul şi autenticitatea mea, dar n-ai voie să invoci pledoarii de genul "da... dar" când vine vorba de viaţa ta.

Nu te uita la alţii, nu trăi prin alţii. Priveşte la tine, nu e timp de pierdut.

Câmpul de rezistenţă: creezi în jurul tău un câmp de rezistenţă greu de accesat de către ceilalţi. Te plângi că nu eşti văzută, admirată, curtată, iubită şi tu ridici bariere de nepătruns?! Hei! Trezeşte-te! Deschide-te! Lasă lumea să privească, să adulmece, să admire, să guste din prea plinul grădinii fermecate...

Altfel te aşteaptă victimizarea: încet, încet începe să-ţi pară rău de tine şi de cum te-a tratat viaţa. Te vei trezi pierdută în regrete, remuşcări, disperare. Vei refuza orice încurajare, formă de ajutor care-ţi apare în cale, că e vorba de un bărbat sau de un sfătuitor. Vei crede că nimeni nu te va observa, şi de-o fac mila-i îndeamnă...

Ai de ales! Vrei să trăieşti aşa?

Dacă îţi doreşti succes pe toate planurile începe să îţi modelezi Eul interior, sculptează-l, fă din el cea mai frumoasă operă de artă şi redescoperă-i frumuseţea!

Îţi propun 3 exerciţii transformatoare, vindecătoare care elimină seminţele negative din trecut şi prezent, din conştient şi inconştient.

Exerciţiul 1: pune afirmaţii pozitive sub formă de cuvinte, fraze, declaraţii în locurile unde le poţi vedea în fiecare zi să îţi amintească de aspectele tale pozitive. Locuri ideale: oglinda din baie; oglinda de la dulap; uşa de la frigider; uşa de la dormitor; telefon, calculator, etc.

Exemple de cuvinte afirmative:

CREATIVĂ
INTELIGENTĂ
DE SUCCES
CURAJOASĂ
IUBITĂ
ÎNCREZĂTOARE
DORITĂ

Exemple de fraze afirmative:

SUNT MINUNATĂ
ACŢIONEZ PENTRU A-MI ATINGE OBIECTIVELE
VIAŢA MEA E CA O POVESTE
CREEZ DIN MINE O OPERĂ DE ARTĂ
IUBESC ŞI SUNT IUBITĂ
ÎNDRĂGOSTITĂ DE VIAŢA TRĂITĂ
MĂ IUBESC, MĂ RESPECT, DECI EXIST
ÎMI ASUM RISCURI

ÎNDRĂZNESC SĂ FIU DIFERITĂ
PROFIT DE OCAZIE
SUNT OPTIMISTĂ
Exemple de declaraţii afirmative:
EU SUNT CEA MAI BUNĂ PRIETENĂ A MEA
MĂ IUBESC!
MERIT SĂ FIU RĂSPLĂTITĂ PENTRU CEEA CE FAC
MERIT TOT CE-I MAI BUN DE LA VIAŢĂ
POT SĂ FIU ORICE VREAU ÎN ACEASTĂ VIAŢĂ
TRĂIESC VIAŢA PE CARE MI-O DORESC
SE ÎNTÂMPLĂ LUCRURI MINUNATE ÎN VIAŢA MEA ZILNIC
MERIT SĂ IUBESC ŞI SĂ FIU IUBITĂ
POT FACE FAŢĂ ORICĂREI SCHIMBĂRI CARE APARE ÎN DRUMUL MEU, NUMIT VIAŢĂ.

Cu cât îţi vei aminti mai mult aceste fraze afirmative cu cât ele vor face parte din sistemul tău de valori înlăturându-le pe cele vechi.

Exerciţiul 2: scrie un cuvânt care exprimă o calitate pe care vrei s-o obţii, să o simţi sau o aptitudine pe care vrei s-o dezvolţi pe o hârtiuţă şi pune-o în portofel. Timp de 30 de zile păstrează acelaşi cuvânt, în luna următoare schimbi cuvântul şi totodată obiectivul tău.

Exerciţiul 3: găseşte o imagine, sau scrie un cuvânt pozitiv pe o foaie care îmbrăţişează obiectivele tale, care sunt abilităţile tale sau ce vrei să obţii şi înainte de culcare, într-o stare de relaxare priveşte la imagine sau cuvântul vizualizând reuşita. Fă acest lucru timp de 20 minute în fiecare seară concentrându-ţi atenţia şi vizualizând împlinirea obiectivului.

“A fi tu însăţi îţi oferă toate elementele pentru a te simţi împlinită, pentru ca viaţa să aibă sens, semnificaţie.

Simplul fapt de a fi tu însăţi şi de a creşte conform firii tale va duce la împlinirea destinului tău.” (Osho)

Primul pas l-ai făcut. Te felicit! Eşti minunată!

Data viitoare vorbim despre încrederea în sine.

# CUM ÎȚI CÂȘTIGI ÎNCREDEREA ÎN SINE: EXPLICAȚII PRACTICE

Cine sunt eu să ştiu? Cine sunt eu să decid?

Frică de realitate?

Frică de expunere?

Frică de angajament?

Frică de eşec?

Care dintre aceste bariere îţi stau în cale? De ce trăieşti mai mult ca să învingi durerea decât să trăieşti bucuria?

Ţi-e teamă de necunoscut sau eşti adepta noilor frontiere? Eviţi provocările sau îţi doreşti şi abia aştepţi să apară, ai nevoie de ele?

Aştepţi salvarea, îndrumarea înţelepţilor?

Îţi plac provocările? Rişti? Câştigi?

Pe o scară de la 1 la 10 unde te afli la nivelul încrederii de sine? Te-ai afirmat, ai spus lumii întregi cine eşti, acum e momentul să te întrebi:

Îţi trăieşti viaţa într-un mod conştient?

Te-ai acceptat pe tine?

Eşti responsabilă de acţiunile, deciziile pe care le iei sau laşi totul pe mâna Dumnezeului Tău?

Care este scopul tău în relaţia pe care o trăieşti, la locul de muncă, în viaţa ta personală?

Eşti o persoană autonomă?

Răspunsurile le găseşti doar în călătoria interioară. Încetează să întrebi în jurul tău. Îţi vorbesc despre încrederea în sine aici.

Mă interesează ce crezi tu despre tine, ce simţi tu despre tine, nu ce zic ceilalţi, ce spun iubitul tău, prietenii tăi, părinţii tăi.

Ştiu, eşti admirată, respectată, iubită de ei dar tu nu te iubeşti, nu te respecţi, nu te admiri.

Ştiu, îndeplineşti aşteptările celorlalţi, ai ajuns avocat, medic, savant, aşa cum părinţii tăi au vrut dar tu simţi că vocea muzicii te cheamă.

Ai câştigat premii, diplome şi totuşi când te priveşti în oglindă simţi că nu ai realizat nimic.

Eşti admirată de milioane de oameni şi totuşi te trezeşti dimineaţa cu un sentiment de gol în suflet.

Ai putea crede că eşti pe drumul cel bun, că ai realizat tot ce ţi-ai propus dar lasă-mă să-ţi spun ceva. Totul e doar o iluzie!

Dacă priveşti înapoi îţi vin în minte întrebări de genul: "Dar dacă n-aş fi făcut asta? De ce am acceptat să prelungesc relaţia când ştiam că nu ne mai înţelegem. Poate pentru că doream cu disperare un bărbat în viaţa mea. Poate că n-am vrut să fiu eu considerată fată rea. I-am dat de înţeles că e momentul să punem punct, dar am experimentat teama. N-am vrut să-mi asum responsabilitatea despărţirii. Am găsit răspunsul mai târziu şi încrederea mea în sine a scăzut. M-am complăcut şi mi-am pierdut elanul, vitalitatea, încet, încet."

Dacă ai trăit una din situaţiile de mai sus îţi propun următorul exerciţiu pentru a te asigura că nivelul tău de încredere în sine se îndreaptă spre 10 pe scara de valori.

Scrie 6-10 propoziţii în fiecare dimineaţă şi adaugă diferite finaluri, fără să depui efort, cât de repede poţi exact în ordinea în care îţi vin gândurile. Ar trebui să termini în 10 minute.

Scrie, scrie!

A trăi conştient pentru mine înseamnă _ _ _ _ _.

Continuă această propoziţie. O să-ţi dau un exemplu:

A trăi conştient pentru mine înseamnă să mă gândesc la deciziile şi alegerile pe care le iau.

A trăi conştient pentru mine înseamnă să îmi ascult vocea interioară.

Apoi mergi mai departe.

Dacă aş fi cu 5% mai conştientă de relaţiile mele de astăzi _ _ _ _ _.

Când termini, continuă-ţi programul zilnic. Fă asta timp de o săptămână de luni până vineri, nu te uita la ce ai

scris ieri. Goleşte-te de aşteptări. Reflectează asupra dificultăţilor pe care le ai.

La sfârşitul săptămânii trage linie şi scrie:

Dacă ai vrea să fi conştientă într-un anumit aspect al vieţii tale, ce ai face diferit?

Dacă ai vrea să fi responsabilă într-un anumit aspect al vieţii tale, ce ai face diferit?

Dacă te-ai acceptat pe tine, ce ai putea să schimbi acum?

Ce mai aştepţi să schimbi ce nu te mulţumeşte?

Dacă ai şti unde vrei să se îndrepte relaţia ta, ce ai face diferit?

Ce nu faci azi, nu faci niciodată.

Amânarea e prostie curată.

Acţionează, aici şi acum!

Vrei să obţii rezultate tot timpul, da?

Atunci bagă la cap următoarele aspecte:

Unde vrei să ajungi? Cum te vezi? Cum te visezi?

Mintea funcţionează doar cu afirmaţii, elimină negaţiile din limbajul şi gândurile tale.

Eu aşa am făcut în creşterea încrederii de sine: DA! DA! DA! DA! DA! DA! DA! DA!

Am părăsit vechiul tipar de gândire negativ şi m-am îmbrăcat cu un tipar nou, pozitiv: da, sunt bună, frumoasă, inteligentă, creativă, sigură şi stăpână pe mintea şi viaţa mea. Am aruncat la gunoi stereotipul limitativ şi negativ şi am păşit într-o nouă dimensiune. Crezi că te ţine cineva pe loc?! Pe dracu! Tu te ţii pe loc: "Nu se poate acum. Mai aştept, nu e momentul potrivit. Aşa a fost să fie. Atâta pot...", etc.

Preia controlul gândurilor tale, înhaţă-le şi transformă-le în creaţie.

Pot să fiu orice în lumea asta! Puterea o deţin eu! Sunt încrezătoare! Mut munţii din loc!

Am funcţionat 10 zile după un model de succes pe care mi l-a dat un prieten şi un adevărat psiholog, Dan Tudoran, ţi-l dau şi ţie acum, e momentul perfect:

Regula 1

În următoarele 10 zile, refuzi să accepţi gânduri şi sentimente sterile şi negative. Nu-ţi pui întrebări nocive şi nu foloseşti un limbaj devitalizant. Ai înţeles?! Vezi că te urmăresc...

Bun.

Regula 2

Când te surprinzi concentrându-te asupra unui lucru negativ, şi cu siguranţă o vei face, fiindcă aşa ai funcţionat până acum, introduci imediat puterea gândirii pozitive ca să redirecţionezi concentrarea asupra unei stări emoţionale mai bune.

Ţi-e clar?

Stai liniştită nu te las la greu...

Îţi dau următoarele întrebări ajutătoare şi transformatoare:

1. Ce e nemaipomenit în această problemă?
2. Ce nu este perfect încă?
3. Ce sunt dispusă să fac pentru a obţine ceea ce vreau?
4. Ce sunt dispusă să nu mai fac pentru a obţine ceea ce vreau?
5. Cum aş putea să mă bucur de toate acestea pe parcurs, în timp ce fac ceea ce este necesar pentru a obţine ceea ce vreau?

Întrebările care îţi dau energie dimineaţa:

1. De ce anume sunt fericită în viaţa mea de acum?
2. De ce anume sunt entuziasmată în viaţa mea de acum?
3. De ce anume sunt mândră în viaţa mea de acum?
4. De ce anume sunt recunoscătoare în viaţa mea de acum?
5. De ce anume mă bucur în viaţa mea de acum?
6. De ce mă implic în viaţa mea de acum?
7. Pe cine iubesc? Cine mă iubeşte?

Întrebările care îţi dau energie seara:

1. Ce am dăruit azi?
2. Ce am învăţat azi?
3. În ce fel ziua de azi a adus ceva în plus calităţii vieţii mele sau cum pot folosi ziua de astăzi ca pe o investiţie în viitorul meu?

Regula 3

În următoarele zece zile ai grijă să-ţi concentrezi atenţia exclusiv asupra SOLUŢIILOR şi nu asupra problemelor. De îndată ce percepi o posibilă schimbare, concentrează-te IMEDIAT asupra posibilei soluţii.

Regula 4

Dacă dai înapoi sau dacă simţi că gândurile negative şi sterile preiau controlul nu-ţi fă reproşuri, nu te condamna. Nu e o problemă atâta vreme cât modificarea intervine imediat. Dacă însă continui să accepţi gânduri şi sentimente sterile, negative pe o perioadă mai lungă de timp, trebuie să aştepţi până a doua zi şi să o iei de la capăt cu cele zece zile de autoterapie.

Simplu şi eficient.

Nu dispera nici o secundă.

Mie mi s-a întâmplat în a noua zi să pierd controlul gândurilor, să mă înec la mal, şi a doua zi am luat-o de la capăt. Şi-ţi spun că aş mai lua-o de la capăt de 100 de ori. Şi chiar aşa fac când simt că încrederea mi se clatină. Nu-mi permit să trăiesc altă viaţă decât cea pe care o trăiesc acum. Sunt prea fericită de cea care am devenit. Am muncit prea mult la mine ca să ajung unde sunt.

Acest program e miraculos, te scapă de gândurile limitative şi negative.

Vei trimite un nou mesaj creierului tău şi vei impune noi rezultate.

Acum tu eşti sclava creierului tău, el cere şi tu execuţi, şi-ţi sabotezi viaţa, alungi succesul şi fericirea pe geam.

Stop!

Acum e momentul să preiei tu frâiele în mână şi să-i ceri creierului noi gânduri fertile, emoţii pline de elan, întrebări care te inspiră şi te motivează.

Ce zi e azi? Luni? Perfect! Azi începi, să te ferească sfântul să alegi o altă zi, mâine e deja prea târziu.

Prezent mediocru sau prezent de succes?

Regretele sunt al dracului de amare şi otrăvitoare: "Ce aş fi putut deveni dacă..."

Fugi departe de afirmaţia asta!

Nu lăsa să ţi se întâmple una ca asta şi ţie, sunt destui distruşi care regretă sau condamnă copilăria nefericită, soarta. Fii altfel, alege corect, acţionează acum!

Eşti capabilă să produci rezultatele pe care le aştepţi în mod natural. Eşti capabilă să aduci în viaţa ta prietenia, fericirea, dragostea în mod natural ca rezultat a cine eşti şi ce faci. Eşti capabilă să schimbi, să transformi, să arunci vechile obiceiuri şi rutina la gunoi.

Fă-o acum, nu mai aştepta! Păcăleşte-ţi creierul să producă noi tipuri de răspunsuri.

Tu eşti stăpâna!

Am descoperit că pe măsură ce accepţi realitatea, îţi accepţi sentimentele care nu îţi plac aşa cum sunt şi nu încerci să opui rezistenţă, ele dispar. În schimb, dacă te lupţi cu ele, în momentele în care te aştepţi mai puţin vin şi te muşcă de cur, te doboară, te pun la pământ.

Acceptă-ţi furia ca fiind furie, subminând-o prin artă, sport, muzică, dans.

Te-a enervat cineva, te-a jignit, te-a rănit, foarte bine, tai-o la sală, la dans, la operă, pictează, aleargă, transformă energia negativă în pozitivă, în creaţie, în artă.

Asta e viaţa adevărată, viaţa care te aşteaptă!

Tu eşti unică şi specială, n-ai nevoie să asculţi la radio, la tv, la ei cum să trăieşti. Ghidează-te după valorile pe

care tu ţi le-ai stabilit, nu după cele pe care le-ai dobândit de la alţii.

Asumă-ţi responsabilitatea pentru faptele tale şi nu aştepta ca un Dumnezeu sau un salvator să o facă pentru tine. Trăieşte pentru scopul şi pentru vocaţia ta interioară, nu pentru ceea ce vor alţii să fi.

Experimentează aceste aspecte şi vei experimenta încrederea în tine. Vei căpăta o extraordinară încredere în tine când vei vedea că-ţi poţi schimba radical viaţa.

Succes!

Nu uita: "Nu întâmplările din viaţa noastră ne modelează, ci convingerile în legătură cu aceste întâmplări."

Dacă ai nevoie de mine, sunt aici, întreabă-mă, lasă-mi un comment.

Înainte să te las să experimentezi aceste minunate sentimente care te ajută să-ţi îmbunătăţeşti calitatea vieţii, atât personală cât şi sentimentală te las cu un alt exerciţiu care m-a ajutat pe mine spre acceptarea de sine, o parte foarte importantă a încrederii de sine.

Priveşte-te în oglindă.

Uită-te la expresia feţei, a corpului şi citeşte, de exemplu ochii îţi pot spune multe despre blocajele pe care le ai. Dacă e posibil scoate-ţi hainele când te priveşti. Dacă simţi nevoia să pleci pentru că nu ai acceptat un anumit aspect personal, continuă chiar dacă te simţi inconfortabil. E foarte important să accepţi cine eşti şi acceptarea nu presupune mereu să-ţi placă ceea ce vezi. Dar dacă trăieşti în negare, în respingerea adevărului nu vei putea niciodată să experimentezi împlinirea de sine şi să faci faţă provocărilor vieţii.

Poţi!

Lansează-te acum în această aventură numită viaţă adevărată.

TE IUBESC

În drum spre mine, spre tine, în căutare de mine, de tine... mă joc cu mine, mă joc cu tine.

Ce caut?

Ce cauţi?

Te consolează să ştii că uneori mă simt la la fel de singură în lume ca şi tine?

Nu sunt altfel decât restul, sunt, simt, aleg la fel ca tine, purtată de lumea mea interioară... mai mult, mai mult.

Câte întrebări fără răspuns?

Câte sentimente neexprimate... câte lucruri nu ştii despre mine... câte lucruri nu vrei să ştii despre mine... câte lucruri nu poţi afla...

Te-ntrebi? Mă-ntreb.

Călătoresc tot mai departe de tine şi nu ştiu dacă te las în urmă sau te trag după mine.

Cine întreţine fantasma asta? Eu? Tu? Amândoi?

Realitate vs imaginaţie

Cineva trebuie să rupă vraja asta!

Cineva trebuie să ia cuvântul!

M-am despărţit de tine. Ştiai? Accept alţi bărbaţi în viaţa mea în speranţa de a uita, de a lăsa în urmă această apăsare, sufocare. Eu sunt vie, frumoasă, plină de visuri şi de viaţă. Îmi pierd energia... îmi scapă, nu-mi permit. Te vreau departe. Rămâi acolo. Merit mult!

Nu te mai întoarce, nu pentru mine, ce a fost s-a dus, rămâi cu bine...

A fost frumos, nu te-ntreba de ce. Viaţa e prea frumoasă s-o omori cu întrebări. Trăieşte senin şi plin de tine. Tu vezi frumosul, tu creezi frumosul, tu m-ai făcut mai frumoasă.

Pasiune. Artă. Poezie.

Acum dezleg vraja, îţi dau drumul în lume... zboară! Tu eşti frumos liber... la fel ca şi mine. De asta te-am înţeles, de asta te-am iubit.

De câte ori m-am despărţit de tine. M-am săturat. Acum mă despart de tine în ritmul lui Tracy Chapman – the love that you had.

Şi încă o poveste care s-a terminat.

Cum mergi mai departe? Greu? Uşor?

Cine te mai iubeşte acum?

Tu? Îţi ajunge să te iubeşti?

Mă bucur că ai inteligenţa necesară să mergi mai departe senină şi încrezătoare într-o nouă călătorie.

Ce faci cu foamea de atenţie?

Ce faci cu nevoia de a te simţi importantă?

Ce faci cu nevoia de contact?

Ce faci cu nevoia de atingere?

Ce faci cu nevoia de intimitate?

Ce faci cu nevoia de a fi iubit?

Eu am învăţat de la oameni şi viaţă că vrem să ne facem cunoscuţi totalmente, recunoscuţi profund şi acceptaţi complet pentru cine suntem, şi ne aşteptăm ca ceea ce împărtăşim să aibă un rezultat reciproc.

Cum te adaptezi la schimbare, renunţare, divorţ spiritual?

Vorbesc cu autoritatea pe care mi-o dă eşecul, vorba lui Fitzgerald.

Am avut multe întâlniri clandestine, multe relaţii fără iubire, şi câteva cu iubire.

Ştii ce-i mişto? Că toate s-au terminat. Şi atunci rămâi cu tine. Şi dacă n-ai o relaţie bună cu tine ai cam încurcat-o. De asta îţi tot repet la infinit să te ocupi de mintea şi sufletul tău înainte de orice altă activitate, fiindcă bărbaţii vin şi pleacă, dragostea vine şi pleacă, viaţa vine şi pleacă.

Şi tu rămâi singură şi fericită.

Nu-i bine, ahh?

Hai că mai încerc o dată.

Rămâi singură pentru o perioadă în care te bucuri de tine, de viaţă, din plin!

Cum sună? Mai bine? Absolut!

Iubirea e un joc? Jocul naturii, cum spunea şi Arthur Shopenhauer: căsătoria e cursa ce ne-o întinde natura.

Cu toţii ne jucăm, atragem şi respingem, posedăm şi ne lăsăm posedaţi şi aşa mai departe.

Poezie. Teatru. Romane.

Toate vin şi ne vorbesc la nesfârşit de mii şi mii de poveşti de dragoste.

Sentimente şi emoţii.

Iubirea e problema oamenilor care n-au probleme.

Ce te doare cel mai tare?

Lipsa iubirii, aşa e. Şi cum în viaţă suntem încercaţi de experienţă, inevitabil vorbim şi de durere. Tulburare interioară, alchimia amăgirii şi a dezamăgirii. Ce faci cu tine în acele momente? Te întorci pe dos? Te ascunzi? Te droghezi? Te transformi? Te răzbuni pe cei care urmează să intre în viaţa ta? Ce faci, draga mea?

Până să răspunzi tu, am s-o fac eu.

Când prinţul a dispărut din peisaj eu le-am făcut pe toate ca să-mi alung rana din suflet. Nu suportam să sufăr şi fugeam, nu mă confruntam cu realitatea.

Credeam că-s şi inteligentă pe deasupra, îmi ziceam: "Puţin îmi pasă, altul la rând". Până la următorul, distracţii, băutură şi droguri. A doua zi confruntarea cu cearcănele şi depresia. Şi acum? Botox, acid hyaluronic, antidepresive? Sigur că da! Un cocktail de magie pentru alungarea sentimentelor negative şi puţină alergare după altul, doar cui pe cui se scoate.

Ştiam leacuri pentru orice durere. Expertă în medicină alternativă: petreceri, călătorii, shopping, şampanie şi substanţe psihedelice. O adevărată enciclopedie ambulantă.

Singurătatea căuta securitatea. Şi eu o căutam afară, la el, la următorul. Şi mă trezeam iarăşi nemulţumită, goală, cu privirea întoarsă după altul. Ce-i asta, mă gândeam. Sunt eu ciudată, am un creier masculin? Trăiam într-o luptă continuă să-nţeleg felul omului de a fi, felul meu, în definitiv.

Priveam în stânga şi-n dreapta, în ograda altora şi nu înţelegeam de ce ei rămân şi eu plec. Ce fel de om sunt eu?! Ciudat? Bolnav? Compromis? Blestemat?

Pentru mine viaţa de zi cu zi alături de el era greu de gestionat când vraja, chimia hormonală se consuma. Nu mai găseam nici un motiv pentru care să rămân, şi plecam.

Continuu îndrăgostită de iubire şi mereu într-o neobosită căutare a unui Altul.

Aşa se întâmplă cu aceşti rău iubiţi ai copilăriei, condamnaţi la a nu se iubi pe ei înşişi.

Lipsa lor e atât de mare încât nu simt iubirea ce le este oferită şi au permanent sentimentul unei insatisfacţii.

Nimic nu e mai rău decât să nu te iubeşti pe tine însăţi. NIMIC.

Cerşeşti încontinuu iubire şi când o ai nu o simţi. Ce poate fi mai dureros de atât?

Încă o furtună de pasiuni? Până când?

Până când m-am prins şi eu că nu mai are sens să tot schimb la ei, fiindcă povestea era aceeaşi, doar personajele se schimbau. Şi ce-am făcut atunci? Am început să mă cunosc mai bine, la un nivel mai profund, am început să mă iubesc, să-mi placă de mine, să mă mândresc cu cea care sunt, să vorbesc cu persoanele potrivite, să atrag tovarăşi de viaţă, să aleg, să gândesc, să decid, să discern, să culeg fructe şi experienţe minunate. În cuvinte sărace, am început să trăiesc. Am învăţat să mă bucur de viaţă, de momentul prezent, de tot ce-mi intra în suflet şi-n casă.

Astăzi, mă mişc în plină lumină. Zâmbesc la viaţă. Râd când sunt testată şi îi mulţumesc când mă răsplăteşte. Tu ce faci?

Toţi avem un model al iubirii perfecte, toţi vrem să iubim şi să fim iubiţi, tânjim după iubire necondiţionată, după iubire fără despărţire, doar că viaţa este un obstacol în calea iubirii veşnice pe pământ.

La fel, a renunţa la acest vis, la această dorinţă arzătoare e o crimă. Îţi interzic să încetezi să visezi, să-ţi doreşti mult. Cere mult de la viaţă. Fii pretenţioasă, chiar fiţoasă. Meriţi tot ce-i mai bun, scumpa mea. Nu te mulţumi cu puţin.

Abundenţă. Abundenţă. Abundenţă.

Şi cum orice cunoştinţă îşi are rădăcina în experienţă, încetează să mai gândeşti, să mai priveşti în stânga şi-n dreapta, să te-ntrebi de ce eu, de ce mie, şi devin-o cine eşti!

Viaţa poate fi excepţională, aşa că uită de viaţa obişnuită, viaţa trăită la fel şi îmbarcă-te spre o nouă călătorie, cu adevărat unică şi excepţională.

Mă revolt în faţa platitudinii cu care îşi trăiesc majoritatea viaţa. Nu pot să înţeleg comoditatea, obişnuinţa, rutina, amorţeala, moartea spirituală. Nu pot să suport oamenii care aşteaptă, care se plâng, care arată cu degetul spre alţii, care se limitează. Duc o luptă continuă să fiu blândă, înţelegătoare, tolerantă cu ei, dar nu reuşesc, pur şi simplu o iau razna. Şi e un paradox, eu iubesc oamenii, îmi trăiesc viaţa ca să-i înţeleg, să-i slujesc, să-i sărbătoresc, şi ei?! Nici măcar nu spun 'au'. Îi doare dar nu fac nimic pentru asta.

Eu sunt îndrăgostită de viaţa trăită. Am un spirit liber, trăiesc şi savurez fiecare inspiraţie a vieţii. Am cunoscut clipe unice, memorabile după multă muncă la mine, la cea care sunt. Investesc mult în mine, mă tratez cu respect şi iubire.

La mine pe oglinzile din casă scrie: Te iubesc!

Mă iubesc mult şi asta mă face să trec peste orice greutate, despărţire, dezamăgire, moarte. Îmi sunt fidelă mie. Aleg conştient, cred în mine, mă iubesc şi am succes.

Fără iubire de sine nu reuşeşti să treci nici o punte spre împlinire şi succes.

El, viaţa nu-ţi poate da ceea ce tu nu-ţi dai.

Înţelegi?

Fii atentă la ce s-a instalat cândva în sufletul tău, fii atentă la ce se menţine, la ce continuă să existe acolo, în adâncul tău şi găseşte o formă prin care să te împaci cu ce a fost, clasează trecutul la trecut şi ocupă-te de prezent.

Capacitatea de-a uita cu care unii sunt înzestraţi, printre care mă număr şi eu, îi ajută în drumul devenirii.

Detaşează-te de trecut, de el, de durere, de amintiri şi găseşte-ţi forţa de a o lua de la început.

Trăieşte cum n-ai mai trăit până acum. Nu e timp de pierdut. Profesia ta este să gândeşti şi să acţionezi aşa cum trebuie. Ordinea e asta: începe cu tine şi continuă cu ei.

"Lumea eşti tu, lumea e aşa cum o priveşti, aşa cum o cunoşti, şi cu cât te cunoşti mai bine, cu atât mai mult creşte lumea în tine!"

Iubeşte-te pe tine şi după iubeşte-i şi pe ei.

N-ai prea multe variante, ori joci ori te duci la fund, încet, încet...

Tot ce ai, e doar ce atingi şi simţi.

Ce simţi?

Ce ai?

Viaţă obişnuită sau viaţă excepţională?

Te las să meditezi.

Te iubesc!

Şi cum teoria fără practică e amatorism, la fel ca şi practica fără teorie, te las cu câţiva paşi de acţiune.

Plecăm de la premisa că nu te iubeşti prea tare, da?

Ce ai de făcut?

Întocmeşte o listă cu lucrurile pe care cei din jurul tău (prieteni, iubit, părinţi) apreciază la tine. După care fă o listă cu lucrurile care îţi plac ţie la tine. Scrie, scrie. Tot. Lasă modestia şi vechile credinţe autocritice. Dă-ţi valoare. Nu reuşeşti? Atunci priveşte la cei pe care-i admiri şi vezi ce anume apreciezi la ei şi ce se regăseşte în personalitatea ta. Pare un joc, o poveste de adormit copiii dar chiar funcţionează. Gândeşte-te numai la reproşurile ce ţi-au fost aduse de părinţi,

profesori, colegi, prieteni şi vei înţelege importanţa acestor notiţe.

Fă-ţi un jurnal în care să notezi toate aceste lucruri pozitive, minunate despre tine.

Tapiţează-ţi camera, casa, oglinzile cu aceste mesaje pozitive despre tine:

"Mă iubesc şi sunt iubită!"

"Sunt specială, frumoasă, unică, minunată."

Firesc că gândurile negative şi autocritice vor încerca să preia controlul, tot ce trebuie să faci este să schimbi direcţia gândurilor, să le transformi în gânduri pozitive despre tine. Aminteşte-ţi tot ce au spus pozitiv ceilalţi despre tine, aminteşte-ţi că eşti iubită.

Repetiţia face diferenţa, astfel că, ori de câte ori ai ocazia spune-ţi cât eşti de minunată, frumoasă, unică, specială şi iubită.

Iubirea atrage iubire, ca să poţi atrage iubirea în viaţa ta, trebuie să începi cu tine.

Încă n-ai reuşit? Încearcă să te preţuieşti aşa cum îţi preţuieşti părinţii, prietenii, iubitul.

Iubeşte-te ca pe un prieten.

Închide ochii. Hai, închide-i şi gândeşte-te la o persoană pe care o iubeşti şi în care ai încredere şi care ştii că te iubeşte, un prieten, un iubit. Gândeşte-te la toate lucrurile pe care le apreciezi şi le iubeşti la el. Observă sentimentul iubirii, permite-ţi să simţi iubirea înăuntrul tău. Cât de bine te face să te simţi? Minunat, aşa-i? Acum redirecţionează sentimentul iubirii spre tine, fii tu prietenul tău. Simte iubirea în tot corpul.

Priveşte la tine cu delicateţe, blândeţe, compasiune, stimă, iubire.

Păstrează acest sentiment şi aminteşte-ţi de această resursă interioară ori de câte ori simţi nevoia. Întoarce-te la această imagine când te simţi instabilă, nesigură, neîncrezătoare, neiubită.

Notează în jurnalul "lucruri bune despre mine" de fiecare dată când cineva spune ceva drăguţ, pozitiv despre tine. Continuă să adaugi notiţe şi priveşte-le până când simţi că te iubeşti cu adevărat, necondiţionat.

Întoarce-te la ele mereu. Te motivează. Te ajută să muţi munţii din loc.

Sursa dragostei necondiţionate vine din interiorul tău, nu de afară.

Căutăm cu disperare să mai trăim iubirea ce-am experimentat-o ca şi copil. Conectează-te la copilul din tine, acum şi spune-ţi: "Merit toată iubirea şi acceptarea din lume!"

A da şi a primi e o chestiune ce ţine de o filozofie de viaţă, de felul cum te priveşti pe tine însăţi, de felul cum priveşti lumea.

Alte mesaje transformatoare:

"Mă aşteaptă o viaţă excepţională."

"Aduc armonie şi iubire oriunde păşesc."

"Îmi concentrez toate forţele în această bătălie cu acceptarea şi iubirea de sine."

"Înaintez, vreau să ating stelele."

"Viaţa mea reflectă ceea ce sunt: frumuseţe şi bunătate."

"Calc pe urmele mele. Atât."

"Am încredere în mine, sunt curajoasă, mă iubesc."

"Îmi ating toate obiectivele."

"Am succes."

"Merit tot ce-i mai bun de la viaţă."

Continuă tu...

Meriţi tot ce-i mai bun de la viaţă, oferă-ţi cel mai bun tratament: iubeşte-te şi vei atrage iubirea în viaţa ta!

Eu te iubesc! Şi te aştept să continuăm călătoria pe culmile succesului.

# RESPECTUL DE SINE: POVESTEA MEA, EVALUAREA TA ȘI PAȘII DE ACȚIUNE

“Cea mai aspră singurătate este să nu fii confortabilă cu cine eşti.” (Marc Twain)

Cu ce te îmbraci astăzi?

Fizic?

Spiritual?

Psihologic?

“Nimeni nu te poate face să te simţi inferior fără acordul tău.” (Eleanor Roosevelt)

Te accepţi aşa cum eşti?

Te simţi bine în propria piele?

Ai o imagine corectă despre tine?

Eşti împlinită?

Te vezi într-o lumină favorabilă?

Eşti satisfăcută de cea care eşti şi de ce trăieşti?

Arme indispensabile:

Putere interioară.

Siguranţă de sine.

Încredere în sine.

Preţuire de sine.

Respect de sine.

Să nu te consideri mai puţin decât eşti şi să nu te consideri mai mult decât eşti.

Ce-i puţin nu-i bun, ce-i mult nu-i bun.

Ne-am înţeles?

Mă gândesc la mine astfel:

Partea luminoasă.

Sunt bună şi inteligentă.

Creativă, ambiţioasă, perseverentă.

Loială şi spirituală.

Încrezătoare, satisfăcută.

Sinceră şi comunicativă.

Iubesc şi sunt iubită.

Optimistă şi curajoasă.

Păşesc şi cuceresc.

Stăpână şi autonomă.

Liberă şi fericită.

Sănătoasă şi frumoasă.

Sunt cea mai bună psiholoagă din lume. :-)

Şi acum, partea mai puţin luminoasă.

Sunt superficială.

Mă plictisesc repede.

Amân pe mâine, mă ia valul şi pierd noţiunea timpului.

Dezorganizată, împrăştiată.

Boemă, mă cuibăresc în zona de confort şi visez.

Puţin tolerantă cu cei dragi, cer prea mult de la ceilalţi.

Agresivă, impulsivă, vreau ca lucrurile să se întâmple acum, nu mâine.

Incapabilă de a administra bani, acte, facturi.

### Autoevaluarea

Cât de mulţumită eşti de tine?

Care sunt cele mai semnificative puncte forte pe care le ai? (exemplu: perseverenţa, pozitivă)

Care sunt cele mai semnificative puncte vulnerabile? (exemplu: lenea, irascibilitatea)

Care punct forte al tău îl consideri cel mai solid?

Cum te-a ajutat asta în viaţă?

Ce ai putea perfecţiona în continuare la acest punct forte?

Cum poţi utiliza acest punct forte pentru a realiza cât mai multe la serviciu, acasă şi în contact cu alţii?

Care crezi că e cea mai serioasă slăbiciune pe care o ai?

Cum te-a afectat aceasta în viaţă?

Ai încercat să faci ceva în legătură cu această slăbiciune? Dacă da, cu ce rezultate?

Cum te-ar ajuta la serviciu, acasă şi în relaţia cu ceilalţi, dacă ai face ceva în legătură cu acea slăbiciune?

Care este lucrul pe care doreşti cel mai mult să-l schimbi la persoana ta?

Cum poţi începe să produci schimbări în acest sens?

### Ce-am făcut eu

Îmi cunosc punctele forte şi mă mândresc cu ele. Ce fac cu punctele vulnerabile? Eu am ales să-mi îmbunătăţesc calitatea vieţii mele înconjurându-mă de oameni care sunt foarte buni la ce eu sunt mai puţin bună. În viaţă nu poţi fi bun la toate, m-am prins repede de asta, mi-am acceptat limitele şi am păşit alături de ceilalţi spre culmile succesului.

Pera e conştiinţa care mă adună când mă împrăştii şi Claudiu e managerul care mă organizează când visez. Dodo şi Raul sunt îngerii care îmi luminează calea şi-mi întăresc credinţa că lumea poate fi cu adevărat minunată. Cristina e oglinda mea şi îi mulţumesc că mă iubeşte şi mă suportă. Eşti minunată! Sunteţi minunaţi! Suntem minunaţi!

Împreună păşim şi cucerim lumea! Suntem echipa de aur, cum îmi place mie să-i spun şi împreună suntem invincibili! Mulţumesc! Vă iubesc! Fără voi nu aş fi eu, completă!

Esenţial este să conştientizezi cine eşti cu adevărat. Să-ţi cunoşti atât părţile luminoase cât şi cele întunecate. Acceptă-te aşa cum eşti. Schimbă ce nu-ţi place la tine şi îmbunătăţeşte continuu ce-ţi place la tine. Întotdeauna e loc de mai bine.

Am devenit conştientă de cine sunt, de ce pot şi de ce nu pot şi am găsit calea cea mai bună pentru a fi un tot unitar, o fiinţă completă.

Conştientizare de sine: Gurdjieff a numit-o "neuitare de sine". "Permanent, oriunde ai fi, aminteşte-ţi de tine."

Fii conştientă când mănânci, când faci dragoste, când te plimbi, când asculţi, când te cerţi, fii conştientă că tu faci acel lucru. "Această neuitare de sine creează în tine o energie foarte subtilă. Începi să fi o fiinţă cristalizată." (Osho)

Fii stăpâna ta, nu sclava automatismelor.

Nietzsche spunea că războiul trebuie să continue, pentru că numai în război se simte un sine, un centru, deoarece războiul înseamnă pericol. Şi când moartea devine o realitate, viaţa devine intensă şi tu eşti centrat în existenţa ta. Asta e frumuseţea vieţii.

Aminteşte-ţi de momentele în care ai fost în criză, în pericol.

Cum te-ai simţit atunci?

Vie, autentică, cu toate simţurile ascuţite?

Cum ai putea aduce acele simţuri în viaţa obişnuită?

Cum ar fi să trăieşti în fiecare zi conştientă de cea care eşti?

Viaţa ta ar fi o sărbătoare, celebrare în fiecare zi.

Asta e artă!

Asta e viaţă!

Acum, după ce ai răspuns întrebărilor de la autoevaluare poţi trece la pasul următor:

Stabileşte-ţi un obiectiv cu privire la modul cum ţi-ar plăcea să te simţi. Scrie în jurnal despre avantajul de a te simţi bine în pielea ta, mulţumită şi satisfăcută.

Ce se va întâmpla în viaţa ta când te vei simţi mulţumită şi împlinită?

Vei avea mai mult succes?

Vei avea mai mulţi prieteni?

Vei avea mai mulţi admiratori?

Vei fi mai respectată?

Vei fi mai iubită?

Vizualizează, permite imaginaţiei tale să zboare, să creeze scenarii, fii generoasă cu tine şi viitorul tău.

După care treci la următorul pas şi scrie despre cel mai serios punct forte, în fiecare seară, timp de o săptămână, cum te-a ajutat în diverse situaţii pe parcursul unei zile. Notează tot ce crezi că poţi perfecţiona în continuare la acest punct forte. Stabileşte modul, paşii de acţiune, cum ai de gând să faci acest lucru.

Pe urmă, stai de vorbă cu oamenii care îţi sunt apropiaţi. Întreabă-i care sunt punctele forte, luminoase pe care ei consideră că le ai. Află mai multe. Intră în detalii, de ce au ales aceste puncte forte, etc.

Vorbeşte şi despre punctele vulnerabile, întunecate. Întreabă-i cum cred ei că ai putea să le depăşeşti? Investighează îndeaproape toate aspectele şi persoanele care te-ar putea ajuta în procesul de autoperfecţionare.

Conştientizarea realităţii, a adevărului din prisma ta şi a lor. Deci: identifică punctele forte, punctele vulnerabile, stabileşte-ţi un obiectiv şi pregăteşte-ţi un plan de atac detaliat care să conţină paşii de acţiune care duc la desăvârşirea ta.

Succes!

E vorba de viaţa ta, te rog să te iei în seamă, să te tratezi cu respect, să te preţuieşti, să te iubeşti.

Unde eşti tu? Cum eşti tu?

Mulţumită?

Împlinită?

Fericită?

Stăpână?

Liberă?

Creativă?

sau

Te gândeşti că nu eşti îndeajuns de bună?

Te gândeşti uneori că eşti o ratată?

Te gândeşti că eşti ocolită de noroc?

Te gândeşti că nu eşti suficient de frumoasă?

Te gândeşti că ceilalţi sunt mai buni?

Te gândeşti că n-o să-ţi realizezi obiectivele?

Te gândeşti că eşti inferioară?

Chiar aşa e!

Eşti ceea ce gândeşti!

Ce faci pentru tine?

Ce faci cu nevoile tale?

Ce faci cu gândurile negative, neputincioase ce-ţi guvernează viaţa?

Le dai la o parte?

Te lupţi cu ele?

Le ignori?

Tu alegi!

Am învăţat după multe meciuri pierdute că atunci când mi-e frig nu e de ajuns să îmi acopăr trupul şi să plec capul. Vreau să am o viaţă minunată, sunt hotărâtă să fac totul ca să fiu eu însămi 24 din 24. Să fac totul în stilul meu personal şi autentic. :-)

În orice caz folosesc un verb: aleg, acţionez, acum şi aici. Nu amân, nu ignor, nu mă zbat.

În hipnoză există o lege fundamentală care se foloseşte, prescripţie paradoxală sau legea efectului invers. Ea traduce faptul că oricât te zbaţi şi te chinui să faci ceva fără să înţelegi principiile fundamentale, rezultatul va fi exact opusul.

Ia ca exemplu următoarea prescripţie:

"Nu te gândi la prăjitură!"

Bună glumă, nu?

Morala e următoarea: încearcă să înţelegi ce simţi, ce trăieşti, ce eşti fără să te zbaţi, lupţi, eviţi acel lucru, fiindcă rezultatul va fi exact invers şi sigur vei cădea victimă acelui lucru.

Totul e clar şi limpede până aici?

Bun!

Sunt completă: fizic, spiritual şi psihic.

Mă accept profund şi în totalitate!

Mă respect şi mă iubesc!

De ce e atât de important respectul de sine?

Am reuşit să ajung unde mi-am dorit. Mă aştept să mă respecţi.

Am reuşit să depăşesc obstacolele din drumul meu. Mă aştept să mă apreciezi.

Am nevoie de respectul tău să trăiesc în armonie.

Şi el pleacă. Ce te faci atunci? Se duce dracu toată construcţia de sine? Te dezechilibrezi? Îţi pierzi respectul de sine? Încrederea în sine? Iubirea de sine?

Ce te faci?

Te anulezi?

Te sinucizi?

Cine validează ce faci, ce întreprinzi, succesele pe care le ai?

Cine îţi confirmă respectul?

El?

Ceilalţi?

Ce alegi? Valorile sociale sau valorile individuale?

Crezi în tine?

Acţionează în viaţă din respect pentru tine.

Ai grijă de corpul tău, ai grijă de mintea ta, ai grijă de starea ta interioară.

Nimeni altcineva nu ştie să aibă grijă de tine mai mult decât tine.

Respectă ce îţi spune vocea interioară, sunetul nevoilor tale.

Ţine minte...

Cum vrei să te respecte dacă tu nu te respecţi?

Dacă tu îţi baţi joc de tine, dacă tu alegi şi iei decizii care îţi scad calitatea vieţii?!

Cum faci asta?

Aminteşte-ţi că respectul de sine se naşte din credinţa interioară şi nu din sentimentul de superioritate.

Tot ce faci, faci pentru tine, nu e nevoie să demonstrezi nimic nimănui şi nimic nu-ţi poate clătina convingerile şi credinţele interioare.

Te critică? Să o facă. Ce-ţi pasă?

Tu ştii cine eşti! Şi n-ai nevoie de mai mult. Îţi eşti suficientă.

Eşti conştientă de nevoile şi valorile tale, îţi hrăneşti fiecare părticică din tine.

Pleacă? Drum bun! Tu rămâi aceeaşi, cu el şi fără el.

Eşti completă!

Aşa că astea sunt afirmaţiile cu care trăieşti:

Astăzi mă respect!

Gândesc şi aleg singură!

Stăpână pe viaţa mea!

Ştiu cine sunt şi ce vreau!

Sunt mulţumită şi mă preţuiesc!

Accept doar ceea ce rezonează cu sinele meu real.

Nimeni şi nimic nu poate să-mi dărâme construcţia identităţii.

Sunt minunată! Am grijă de trupul, spiritul şi psihicul meu.

Şi acum, paşii de acţiune:

1. Fii sinceră cu tine însăţi – simţi o mare presiune din partea părinţilor, la lucru, în societate care te împing să fi o anumită persoană, să porţi o anumită mască socială şi să obţii anumite lucruri şi titluri. Ştiu, e o presiune de care nu e uşor să te detaşezi. Dar dacă vrei să te respecţi cu adevărat trebuie să ştii că poţi să faci asta numai fiind sinceră cu tine însăţi. E important să crezi în propriile tale valori şi şi să îţi aminteşti ce e important pentru tine, întotdeauna. Doar pentru că anumiţi oameni cred că ar trebui să te porţi într-un anumit fel nu înseamnă că au şi dreptate. Fiecare e liber să-şi aleagă şi să-şi urmeze calea. Chiar dacă alţii nu-ţi respectă deciziile e important ca tu să o faci. Gândeşte-te pe cine vrei să mulţumeşti, pe mama, pe tata, pe George sau pe tine însăţi?

2. Învaţă să faci faţă criticilor – eşti sensibilă. Nu-ţi place să fi criticată, în clipa în care eşti criticată, direct sau indirect eşti afectată chiar dacă critica nu e justificată. Pentru a menţine sentimentul respectului de sine ai nevoie să înveţi să faci faţă criticilor. Cum? Nu lua ce ţi se spune personal. Rămâi pe poziţia de observator, detaşată şi relaxată. Doar pentru că nu eşti bună la un anumit domeniu nu înseamnă că

trebuie să îţi pierzi respectul de sine. Şi adu-ţi aminte: ceilalţi au puterea pe care le-o dai. Atât şi nimic mai mult.

3. Ai grijă de aspectul tău fără să fi o sclavă a modei – aspectul nostru e important. Ne poate conferi încredere sau ne poate face să ne simţim ciudat. Ai grijă de înfăţişarea ta, de la alimentaţie la întreţinere corporală. Dacă arăţi bine, te simţi bine. Vestimentaţie? Alege Stilul Tău, unic şi irepetabil, fiindcă numai el are succes. Se simte când încerci să copiezi un stil vestimentar sau comportamental şi se traduce în eşec. Tu vrei să fi privită, admirată, aplaudată şi ajungi să trăieşti exact opusul dorinţei tale. Autenticitatea vinde. Înţelegi?

4. Evită gelozia – gelozia fondată pe succesul altor persoane este o metodă care te poate face să îţi pierzi fericirea şi respectul de sine. Te simţi mizerabil că nu poţi avea succesul altora? Opreşte-te! Îţi vei pierde respectul de sine dacă te laşi mânată de acest sentiment. Eşti unică, ai succes în felul tău, nu al altora. Tot timpul vor exista oameni care au mai mult succes decât alţii. Secretul pentru un respect de sine pe perioadă nelimitată este, să fi bucuroasă pentru succesul altora şi ajungi să-l trăieşti şi pe al tău. Nu ar trebui să simţi succesul celorlalţi ca pe o formă de diminuare a propriului respect de sine.

Nu permite ca respectul tău de sine să pălească în faţa succeselor lor.

5. Aminteşte-ţi ce te motivează, nu rezultatele – uneori lucrezi cu cele mai bune motive şi cu cele mai bune intenţii doar să fi dezamăgită de rezultat. Problema este că echivalezi respectul de sine cu ceea ce realizezi pe plan extern şi asta e o greşeală capitală. Asta e natura vieţii, uneori poate lucrurile nu se întâmplă aşa cum ne aşteptam noi să se întâmple. Chiar dacă lucrurile merg prost nu-ţi pierde respectul de sine. Păstrează-ţi în minte valorile şi atitudinea faţă de viaţă şi de ceilalţi. Când ai cele mai bune intenţii nimic nu e în zadar, câştigă-ţi respectul din asta.

6. Fii egoistă! Metoda prin care poţi să te respecţi pe tine nu reprezintă un simţ al mândriei. Mândria este un simţ fals al respectului de sine. Putem crede că mândria faţă de ceilalţi va declanşa respectul de sine dar de fapt ea reflectă un ego vulnerabil. Respectul de sine se naşte din independenţă faţă de mândria celorlalţi.

7. Iartă! Iartă şi iartă-te! Nu trăi în trecut şi treci mai departe peste greşelile săvârşite şi încercările vieţii. Dacă mintea ta rămâne ocupată cu trecutul vei trăi în trecut şi vei considera că nu meriţi mai mult niciodată. Nu lăsa greşelile trecutului să-ţi afecteze prezentul. Trăieşte aici şi acum fiindcă nu e timp de pierdut. Momentele se numără în ani... :-)

Meriţi! Tot şi tot ce-i mai bun de la viaţă!

Cere mult de la tine, de la viaţă!

Ţi-ai câştigat acest drept prin naştere!

Ce-i care îţi spun că nu eşti destul de bună sau nu meriţi, sunt şi ei, suflete care la rândul lor au auzit acelaşi mesaj: "Nu eşti bun! Nu meriţi mai mult!"

Să ai tot timpul în vedere acest aspect esenţial: oamenii care rănesc au fost la rândul lor răniţi.

Ce-mi spui?

Te las să meditezi. Te las cu tine. Ia-ţi timpul de care ai nevoie şi petrece timp cu tine. Meriţi!

Eu:

M-am afirmat.

Am încredere în mine.

Mă respect.

Mă iubesc.

Profund şi în totalitate.

Tu?

# DIN PAT LA ALAR

Dependenţă vs autonomie.

Obiectivul acestei călătorii interioare este:

Obţinerea autonomiei emoţionale.

Să-ţi traduc? :-)

Îl aştepţi să te entuziasmeze, să-ţi anime ziua, seara, viaţa? El e responsabil de buna ta dispoziţie? Îl aştepţi să-ţi aducă un pahar de energie pozitivă şi speranţă?

Ai înţeles unde bat?

La uşa ta, ca de obicei. Te provoc să te analizezi din nou, pe tine, pe el, relaţia.

Încredere în tine.

Încredere în el.

Încredere relaţională.

Încredere profesională.

Wow! Ştii ce ai de făcut, da? Bifează-le acum pe toate! Se pare că nu e de ajuns să crezi în tine... însă, de la tine pleacă toate.

Relaţii bazate pe încredere. Relaţii de calitate. Relaţii sănătoase.

Vreau! Vreau! Vreau!

Declaraţia mea: vreau un bărbat liber, frumos, inteligent, spontan, cu simţ al umorului, stăpân şi autonom, viril, pasional, curajos, pasionat de ce face, pe care să-l doresc, să-l îndrăgesc, să-l stimez, să-l iubesc!

Vreau. Vreau. Vreau.

Viaţa mea e un spectacol continuu. Actor şi observator. Achiziţii după achiziţii. La fel procedez şi cu pantofii şi poşetele.

Shopping compulsiv?

Fără să gândesc prea mult... îmi place, îl seduc, îl consum. Rămân sau plec mai departe?

Fără prea multe calcule şi analize a datelor, aleg că el e cel mai potrivit în acel moment. Aşa s-a întâmplat şi acum. A răspuns dorinţei mele aici şi acum. Până când? Pe cine mai interesează? Pe el? Pe mine? Pe Dumnezeu?

Pasiune. Amor etern.

Tot ce este vrea să persiste, zicea cineva. Să fie Noica?

Cine nu vrea?

Eu nu vreau!

Nu mă lua în seamă. Eu sunt bolnavă. Eu n-am calculat şi cântărit bărbaţii după anumite criterii de evaluare şi nici n-am premeditat să-l cuceresc pe el, potenţialul candidat la altar, cum bine fac altele. Unele femei ştiu ce vor: cumpără o revistă gen, cei mai bogaţi bărbaţi din ţară, îl decupează pe Mr. Perfect, îl lipesc pe oglinda fermecată şi într-un timp ales tot de ele, se îmbarcă spre călătoria vieţii alături de el. Vă felicit dragelor şi mă închin în faţa voastră fiindcă ştiţi ce vreţi.

Eu sunt sclava pasiunilor de moment care aşteaptă candidatul perfect.

Ce fac în timp ce-l aştept?

Hai că-ţi spun:

Îmi zâmbeşte şi vocea interioară îmi şopteşte: El. Zis şi făcut, trec la experimentat. Până când?

Până când calculele şi analiza contabilă îmi pun în faţă bilanţul vieţii: faliment – ai pierdut încă o dată. Ia pozele şi amintirile prăfuite de timp şi aşează-le în biblioteca experienţelor vieţii. Punct şi de la capăt.

Du-te la un specialist să-ţi tratezi depresia şi n-ar strica să te ocupi şi de managementul timpului şi al resurselor. Fără timp şi energie nu ajungi prea departe, mai ales la inima lui, a sufletului pereche.

Există leac pentru boala mea sau sunt condamnată să trăiesc aceeaşi poveste de dragoste şi amor nebun până când frumuseţea şi tinereţea îmi vor fi parteneri de drum?

Am să meditez, nu e timp acum.

Bun. Toate bune şi frumoase până aici.

Mai departe...

De ce femeile nu iubesc bărbaţii buni şi iubitori?

Ce-nseamnă bun pentru tine nu-nseamnă bun pentru mine, ai să-mi spui.

Aşa-i. Ai perfectă dreptate. Şi asta pentru că, mie nu-mi plac bărbaţii buni şi generoşi cu iubirea, mie-mi plac bărbaţii complicaţi, puţin disponibili, ca să nu spun însuraţi.

Am o colecţie de artă, rară şi impresionantă. Am investit mult timp şi energie ca s-o păstrez departe de ochii criticilor.

Îmi vine în minte altă întrebare relevantă:

Cum am evaluat lucrările de artă înainte de a le achiziţiona?

Te rog, nu mă întreba, nu mă umili.

Marea Preoteasă ştie să facă curăţenie de vară, generală în mintea prietenelor, ştie să negocieze cu viaţa altora fugind cât mai departe de ea.

Cum am ales acest stil de viaţă?

M-am gândit eu că, ştiind şi făcând multe pentru ceilalţi fac multe şi pentru mine.

O formă de terapie? De vindecare? Se prea poate. Mă gândesc să scriu o nouă carte: din pat la altar, bestseller internaţional.

Până atunci mă gândesc să-ţi mai scriu câte ceva.

Când alegi un rol în această viaţă, asigură-te că e cel care te reprezintă în totalitate: iubită, amantă, soţie, mamă, fii sigură că ăsta este rolul pe care vrei să-l interpretezi de acum până la capăt, altfel pe parcurs se va transforma într-o dramă.

### Trecut vs Prezent

Compari ce a fost cu ce ai acum?

Lasă trecutul în urmă, renunţă la sentimentele de culpabilitate, autocompătimire, regret. Ce a fost s-a dus... timpul nu-l mai întorci înapoi, evenimentele se repară doar trăind aici şi acum.

Dacă până acum "fiinţa ta a fost ca o prăvălie condusă ineficient, cu preţuri puse la întâmplare", e timpul să te apuci de treabă. Şi nu-ncepi cu organizarea, ci cu iertarea, cu încheierea socotelilor din trecut, fă pace o dată pentru totdeauna cu ce a fost.

Cum faci asta?

Prin autoobservare care duce la autocorecţie, la vindecare.

Îţi spun din proprie experienţă că golurile şi rănile adânci nu dispar peste noapte, ci îşi fac cuib şi mai adânc în sufletul tău şi când mai puţin te aştepţi, când îţi pare că te bucuri mai tare de viaţă, atunci încep să apese, să doară, să sângereze până te lasă fără viaţă.

Am aproape 2 ani de când sunt în terapie şi încă mă mai doare. Procesul terapeutic seamănă cu o operaţie pe cord, ori te salvează cu o inimă nouă ori te îneci în propriul sânge.

"Viitorul ca şi trecutul, este chiar în faţa ta, însă nu poţi păşi în viitor până nu faci pace cu trecutul."

Alegerile pe care le faci azi sunt rezultatul experienţelor trecute.

Aşa merg lucrurile aici, pe pământ.

Am ales, am trăit, am mers înainte, am plâns, m-am zbătut, am chinuit, am mers mai departe, am căzut, m-am ridicat, am urlat de durere şi am continuat să merg mai departe.

Acum, mă întorc din drum şi o iau de la capăt. Altfel. Ce a fost a murit. Îmi fac timp să plâng şi să îngrop fantasmele trecutului, îmi fac timp să-mi pansez rănile şi să-mi umplu golul din mine cu iubire, iertare, compasiune, acceptare.

Ţi-e greu să accepţi iubirea şi fericirea în viaţa ta?

Întrebarea îţi pare tâmpită, deplasată?

Şi mie mi-a părut la fel când am auzit-o prima dată. Dar e crudă, transparentă, invazivă, nesimţită, deplasată dar atât de adevărată.

Da! Mi-e greu să accept iubirea şi fericirea în viaţa mea! Altfel nu se explică alegerile "înţelepte" din viaţa mea.

Merit eu mai mult? Nu cred! Îmi este îndeajuns să fiu iubită o dată la două săptămâni. Îmi este de ajuns să fiu privită şi admirată de la distanţă. Câtă pasiune, cât adevăr, cât mister, câtă minciună şi auto sabotare zac în aceste poveşti de dragoste şi amor nebun?!

El pretinde să-l iubesc necondiţionat, să fiu liberă, disponibilă, coafată şi parfumată când aterizează în viaţa mea şi la plecare să-i jur că am să-l iubesc doar pe el. Asta da! Aplauze pentru el!

Ştii ce-i mai trist în aceste rânduri pe care le citeşti? Că totul e dureros de adevărat.

Nu te-ntrista, nu aştepta, nu te întreba, ci doar fugi cât mai ai timp, energie, viaţă în tine.

Nu merită analizată mai mult această situaţie, a fost, s-a întâmplat, s-a terminat.

Ţi-am edificat-o ca să nu spui că nu ştiai... există un precedent, nu-ţi mai permiţi să experimentezi pe pielea ta. Ia notiţe de la experta în iubiri la distanţă.

Să ne mutăm atenţia pe un aspect ce merită discutat şi analizat îndeaproape şi în profunzime.

Ce fac acum? Merg înainte sau mă întorc din acest drum iluzoriu?

Mă întorc, mai e timp...

M-am ascuns în spatele scrierilor şi în spatele mecanismelor de apărare:

"Nu am timp pentru o relaţie cu normă întreagă."

"Am o carieră de construit, un imperiu de ridicat, o armată de educat, o lume de schimbat."

"Psihologia e viaţa mea."

"Visul e realitatea mea."

De ce te-am adus până aici?

Fiindcă e necesar şi vital să inviţi schimbarea în viaţa ta dacă te doare.

Cu cât ştii mai multe despre tine, cu atât trăieşti mai bine.

"Cu cât exişti mai mult, cu atât cunoşti mai mult."

Eşti aici ca să devii mai bună, ca să devii unică şi strălucitoare, ca să ai parte de o experienţă cu adevărat minunată.

Desăvârşeşte-te!

Ia-o oricând de la capăt!

Renaşterea mea, renaşterea ta începe cu:

Reorganizarea sistemului de convingeri şi valori.

Răsturnarea vechilor tipare de gândire.

Curăţenie mentală.

Alungarea durerii, a fricii şi a îndoielii.

Igienizarea totală a vieţii.

În faza asta sunt acum... mă îndrept cu faţa spre mine şi zic: "asta e bun, păstrez, asta nu e bun, arunc..."

Până acum totul s-a repetat, acelaşi tipar, m-am săturat. Nu ştiu ce am să aleg să fac dar sigur pe el n-am să-l mai las să păşească în inima mea.

Vechiul tipar s-a anulat din memoria conştiinţei mele. L-am eliminat. Însă munca nu s-a terminat, urc în mansardă şi văd ce mai e de anulat. De data asta mă asigur că drumul ales e cel care mă duce la destinaţia finală.

Acum, deschide caietul destinului şi scrie:

Cine eşti?

Încotro te îndrepţi?

Pe cine iubeşti?

De cine eşti iubită?

Ce gândeşti despre tine, despre viaţă?

Visurile ţi s-au transformat în realitate?

Gânduri pozitive sau gânduri negative?

Rutină sau viaţă adevărată?

Minte abundentă sau minte limitativă?

Curaj sau teamă?

Încrezătoare, stăpână sau sclavă?

Dezamăgită sau răsplătită de viaţă?

Rigidă sau flexibilă la schimbare?

Autonomă sau dependentă?

Cum te proiectezi în viitor?

Unde şi cum te vezi în 5 ani?

Continuă tu lista de întrebări revelatoare... e viaţa ta în joc, ia-te în serios!

Viaţa este atât de frumoasă încât e păcat să o laşi la mila şansei.

Transformă imposibilul în posibil!

Priveşte-te! Descoperă cine eşti cu adevărat şi verifică dacă drumul pe care mergi e destinul tău.

“Lumea este aşa cum o visezi... o oglindă.”

Trăieşti ceea ce visezi?

Eşti fericită de cea care eşti?

Priveşte-te în oglindă şi vezi ce găseşti.

Te aştept aici, drumul e lung. Spune-mi despre situaţia ta într-un comment mai jos. Cu iubire sau fără? În relaţie sau singură? Te aştept să discutăm.

Succes!

# CUM SĂ OBȚII TOTUL DE LA VIAȚĂ CA ȘI CÂND AI FII ANGELINA JOLIE

Nu ştiu :-)

Azi am chef de glume... de fapt ştiu, şi încă o ştiu foarte bine. Natura a fost generoasă cu mine şi mai mult decât atât m-am prins repede că asta e arma mea secretă de acţiune, drept pentru care am păşit în această direcţie şi am acţionat ca atare.

Mi-am subliniat, pus în valoare şi şlefuit permanent aspectul fizic. Pentru mine a devenit un stil de viaţă să mă îngrijesc de cum arăt, cum mă îmbrac, cum mă port, tot timpul.

"De ce să mă căsătoresc şi să fac nefericit un singur bărbat, când pot să stau singură şi să fac nefericiţi o mie?" (Carrie Snow)

Filozofie pe care am urmat-o în arta seducţiei o bună perioadă de timp, care se potrivea perfect stilului meu de a gândi şi de a fi.

Povestea mea:

Tânără, frumoasă, plină de viaţă şi ambiţioasă.

Îmi doream să fiu admirată şi venerată ca o zeiţă astfel încât mă purtam şi mă mişcam ca o adevărată zeiţă.

Ziua începea pentru mine o dată cu ritualul înfrumuseţării: parfum, arome, sport, sucuri de fructe, relaxare, vizualizare, armonie.

Pe urmă tot ce trebuia să fac era să ies şi să cuceresc. Cu asta m-am ocupat mulţi ani din viaţă...

Frumuseţe exterioară împletită cu frumuseţe interioară atrage bărbaţii ca un magnet.

Atracţie irezistibilă. Nu există eşec, doar feedback.

Seduşi şi hipnotizaţi.

Curând am înţeles că pentru a cuceri cât mai mulţi bărbaţi e necesar să arăţi bine, să fi îngrijită şi preţioasă.

Ocupaţia mea principală era să mă îngrijesc de trupul şi sufletul meu 24/24.

E un job cu normă întreagă, unde nu-ţi iei vacanţă, din contră, transformi această activitate într-un stil de viaţă de succes.

Am un îndemn pentru tine:

Cunoaşte-ţi corpul şi sufletul.

Ascultă vocea trupului şi a sufletului fiindcă vocile îţi satisfac dorinţele şi aspiraţiile.

Lumânări. Şampanie. Căpşuni.

Veneram cina, bărbatul şi şampania.

Ce mai aştepţi?

Obişnuiam să trăiesc poveşti de dragoste la fiecare întâlnire. Transformam banalul în excepţional.

Bărbaţii nu-mi rezistau, se îndrăgosteau la prima vedere, cădeau la picioarele mele ca vrăjiţi, fără să cunoască prea multe despre natura şi sufletul meu.

La început nu-nţelegeam cum ajung să-i seduc şi să-i fac să plătească cine, călătorii, bijuterii fără nici un fel de abordare, premeditare.

Bărbaţii din viaţa mea plăteau instant, fără să mă cunoască, privilegiul de a fi cu mine. Interesant, fascinant... şi încet, încet a intrat în normal, în firescul lucrurilor ca ei să mă aştepte cu flori şi bijuterii la marea celebrare.

De la flori şi cine plătite, la shopping şi călătorii. N-aveam nici 19 ani şi călătorisem mai mult decât o fac alţii într-o viaţă: Paris, Roma, Beijing, Madrid, Istanbul, Firenze, Bangkok, etc.

Şi asta nu se întâmplă în viaţa reală de zi cu zi. În general nu plăteşti nimic şi pe nimeni fără să cunoşti adevărata faţă a lucrurilor şi a oamenilor dar eu observam uimită cum bărbaţii care mă ştiau de câteva zile îmi aşterneau totul la picioare.

În viaţa mea se întâmplau minuni, binecuvântări, nu ştiu cum le gândeam şi numeam pe atunci... ideea e că m-am învăţat de la prima întâlnire să fiu tratată ca o zeiţă şi în con-

tinuare am ales şi am fost aleasă de aceeaşi generoşi în iubire.

De la rochii şi bijuterii am trecut repede la maşini şi case. Ştii ce-i mai mişto? Că nici nu le ceream şi ele veneau. Ce-am făcut să merit toate astea mă-ntrebam?

Fiindcă mi se părea că nu fac nimic special, decât să arunc o rochie pe mine, parfum şi 2 dungi de eye-liner. Ce-i asta, magie?

Toate uşile se deschideau în faţa mea, că era vorbe de iubire sau de carieră, nimeni nu mă refuza, toţi slujeau visul meu. Aveam un vis, ei erau puntea spre realizarea lui.

Atâta timp cât ştii ce vrei, cât ştii cât valorezi, nu ai adversar. Cum ţi-am mai spus de atâtea ori: câţi bani dai tu pe tine, atâta dau şi ei.

Şi încă mă mai întrebam:

De ce eu şi nu alta?

Ce făceam altfel decât restul?

De ce mă alegeau pe mine şi nu pe altele?

Doar mai erau atâtea fete frumoase şi atrăgătoare în jurul meu... Nu, ei mă vroiau pe mine.

Ce aveam eu şi nu aveau ele?

La ce te gândeşti acum?

La poveştile tale de iubire reflectate în oglindă?

La succesele şi insuccesele tale?

Gândeşte-te că ceea ce ai azi e rezultatul a cea care ai fost ieri.

Ce relaţii ai azi? Cu tine? Cu bărbaţii? Cu ceilalţi?

Dorinţe inconştiente?

Dorinţe neexprimate?

Dorinţe nesatisfăcute?

Teamă?

Eşec?

Durere?

Amânare?

Ignoranţă?

Lene?

Comoditate?

Ştii cum se numesc? Îţi spun eu: scuze ieftine care se plătesc cu preţul vieţii, a unei vieţi irosite, ratate.

Şi te trezeşti vorbind în somn şi-n stare de veghe astfel?

Bărbaţii sunt nişte porci!

Bărbaţii sunt nişte animale!

Bărbaţii gândesc cu altceva decât cu creierul!

Bărbatul de Neanderthal îşi aruncă prada la pământ, se suie pe ea, coboară de pe ea şi se mai suie pe ea dacă rămâne cu o imagine compatibilă cu ce a trăit el până atunci.

Bărbaţii caută doar sex şi atât.

Adevărat!

Bun! Ce e de făcut?

Îţi spun eu ce e de făcut:

Dacă vrei să atragi bărbatul în patul şi viaţa ta, este vital să arăţi bine fizic, fiindcă el e atras de fitness indicator, el doreşte şi iubeşte cu ochii.

Este o realitate pe care o trăim la fiecare pas, un adevăr absolut, greu de digerat pentru multe femei dar transparent de natural şi adevărat.

Deschide ochii şi acceptă realitatea lui, a naturii sale biologice. Bărbatul nu s-a născut monogam şi e stupid din partea ta să crezi altceva. Este una din lecţiile pe care le înveţi în primul an de psihologie. Din punct de vedere psihologic, bărbaţii sunt poligami şi mecanismul lor de excitaţie sexuală merge din ochi direct la creier.

Fă să placă ochiului unui bărbat şi îţi va aşterne totul la picioare.

Şi acum, dovadă ştiinţifică pentru cine are încă dificultăţi în a accepta realitatea.

În 1987 Franzoi şi Herzog au cerut unor tineri să aprecieze atractivitatea unei femei în funcţie de diferite criterii.

Era vorba ori de criterii fizice (bicepşi, picioare, talie) fie de caracteristici ale feţei (buze, ochi) fie de caracteristici sexuale (fese, organe genitale) fie de alte criterii (personalitate, sănătate, sex appeal, etc).

Rezultatul?

În ordine, câştigătoarele sunt: sâni, organe genitale şi picioare. Celelalte caracteristici aproape că nu au contat în acest studiu.

Eh? Şi acum ce ne facem?

Continuăm cu "bărbaţii sunt porci" sau ne adaptăm şi obţinem ce vrem de la viaţă, urmărim să ne satisfacem şi noi nevoile alături de bărbaţii pe care îi placem?

Dacă vrei să stârneşti instinctul sexual al unui bărbat e necesar să arăţi bine pentru a-l cuceri şi păstra lângă tine.

Ce vor bărbaţii?

O întrebare atât de des vehiculată... bărbaţii vor: papa bun, sex, carieră, pipi, maşină mare, cont gras.

Şi îţi dau şi o statistică care să-ţi confirme cele spuse de mine. Iată cum gândesc şi la ce gândesc bărbaţii într-o zi:

- 30% din timp: carieră
- 30% din timp sport
- 30% din timp sex
- 10 % din timp: gânduri legate de îmbătrânire, chelire şi creşterea ciudată a părului din nas şi urechi.

Ce vor femeile?

Îţi dau şi clasificarea gândurilor tale:

- 70% din timp: evocarea şi analiza relaţiilor emoţionale
- 30% din timp: cum îi chinuie pe bărbaţi, îmbătrânire, lucruri pe care nu ar fi trebuit să le mănânce, nevoia de a merge la toaletă, animale preferate, sex.

Acum ştiu că-l înţelegi pe fostul, pe cel de lângă tine şi pe viitorul iubit. :-)

Da! Asta e realitatea de ieri, de azi, de mâine.

Aşa că, ce ai de făcut acum?

Şi asta tot eu îţi spun:

Vestea bună este că stă în puterea ta să devii foarte atrăgătoare fizic.

Ştiu: nu sunt destul de înaltă, frumoasă, inteligentă, sclipitoare... etc.

Şi cum de Ana din blocul vecin are succes şi tu nu ai?

Fiindcă Ana mănâncă sănătos, face sport, e mereu coafată şi aranjată şi aşa mai departe.

Lenea e cucoană mare...

Da! Ca să-l păstrezi cât mai mult lângă tine ESTE VITAL să depui mult efort şi muncă fizică!

"Fiecare crede pe cine îşi permite să creadă."

Dacă filozofia mea nu rezonează cu stilul tău de viaţă bineînţeles că ai să-mi sari în cap chiar acum.

Asta e, îmi asum acest risc.

Vorbesc! Chiar dacă nu-ţi place ce auzi.

Ai să mă-ntrebi: "Eu sunt o bucată de carne ce defilează sub privirea lui?!"

Şi eu mi-am pus aceeaşi întrebare la o răscruce de drumuri, şi am ales ce a rezonat cu cea care eram... am continuat să lucrez la aspectul meu fizic, zi şi noapte, şi-n acelaşi timp m-am îngrijit şi de intelectul şi de sufletul meu pe măsură.

Acum trăiesc perfect cu mine şi cu el. Mă-nţeleg la fel de bine cu mine ca şi cu el. Îl accept aşa cum e, diferit construit de natură, şi-l iubesc pentru ceea ce poate, fără să mă zbat şi fără să mă-ntreb de ce nu se poate altfel?!

Nu m-am pierdut pe drumul căutătoarelor de milionari... m-am dus pe drumul meu şi bine am făcut, acum trăiesc raiul pe pământ.

Meseria asta nu e uşoară, e grea, chiar afrodiziacă, să cauţi mereu aroma potrivită pentru el, energie, vibraţie, magie, atracţie ce caută în permanenţă să fie întreţinută.

De asta e nevoie să devii în fiecare zi mai bună, de asta e esenţial să alegi conştient şi inteligent, să nu te culci pe

o ureche, să nu mănânci mai mult decât trebuie, să nu închizi uşa dorinţei lui, să nu...

Şi acum paşii de acţiune:

1. Broccoli, salată, iaurt dietetic, fructe şi apă plată.

Aşa arată meniul tău zilnic?

Mă aştept să miroasă exact aşa de acum încolo.

2. Coapse şi fese tonifiate fără urmă de celulită.

Abonament la sala de fitness, sport de 3-4 ori pe săptămână. Respectă programul alimentar şi sportiv întocmai... fără pauză, fără vacanţă dacă nu vrei ca alta să-ţi ia locul.

3. Nu ieşi din casă fără mascara şi puţină culoare în obraji. Eşti atent pensată, cu un ten luminos, strălucitor de-a dreptul. O dată pe lună îţi permiţi să consulţi un cabinet cosmetic, nu-i aşa?

4. Silueta, felul în care aşezi hainele pe ea să exprime personalitatea ta. Îmbracă haine care îţi pun în valoare calităţile, care vorbesc despre tine fără cuvinte.

O rochie bine aleasă poate vorbi despre lumea ta interioară, despre visuri şi aspiraţii, pasiuni şi personalitate.

5. Părul se ondulează, se coafează acasă sau la coafor. Tu alegi varianta care-ţi permite să fi tot timpul tunsă, vopsită, coafată.

Părul, cu cât este mai sănătos, mai strălucitor, mai opulent, cu atât mai mult stârneşte dorinţa masculină.

6. Unghiile nu se rod, ci se pilesc de tine sau de manichiuristă o dată pe săptămână.

Cum vrei să arate unghiile tale în sandalele de seară?

Impecabil, aşa-i?

Eleganţă. Feminitate. Stil. Personalitate. Poveşti de iubire.

Motivaţia e cea care te conduce în viaţă?

Fiindcă numai motivaţia internă te duce la acţiune, la responsabilizare, la cuceriri şi succese.

Poţi să obţii absolut orice în viaţă doar fiind frumoasă, feminină, cu stil unic şi personal.

Poţi fi chiar Angelina Jolie, poţi fi orice, poţi fi totul!

Te aştept să-mi spui ce vrei, pot fi puntea spre realizarea visului tău.

# FORMULA DE SUCCES PENTRU LINIȘTEA SUFLETULUI TĂU

Eu am crescut cu răsfăţuri de genul:

Nu eşti bună de nimic!

N-o să faci nimic în viaţă!

Dacă nu înveţi n-o să ai ce să mănânci!

Eşti grasă, nu vezi, nu mai mânca atâta pâine!

Taci, nu ştii nimic!

Eşti proastă, dute-n camera ta!

Ce să-ţi mai povestesc din începutul călătoriei mele?

Cum am ajuns să mă simt frumoasă, inteligentă, bună?

Greu. Nu e uşor să trăieşti cu sentimentul că eşti urâtă, că nu eşti bună, apreciată şi iubită. Am dezvoltat un scut cu care m-am apărat de lume şi am păşit încet, încet înainte.

Această carapace a blocat relaţiile autentice, comunicarea, iubirea în forma ei pură şi a înlocuit-o cu jocuri, roluri, măşti şi emoţii negative atât despre mine cât şi despre viaţă.

Înaintam cu teama de respingere, sentimentul de abandon, lipsa stimei de sine şi a iubirii de sine şi acceptam de la viaţă tot ce avea de oferit.

Şi am ajuns să nu mai ştiu cine sunt şi ce vreau cu adevărat. Începuse rătăcirea...

Cred că în relaţiile cu bărbaţii se oglindea cel mai bine falsa mea identitate. Jucam un rol care nu-mi aparţinea dar care mă ţinea la suprafaţă, chiar dacă era o relaţie îmbrăcată în falsitate şi iluzii, era ceva, şi era relaţia mea, bună, rea, mă ţineam cu dinţii de ea.

Până când?

Până când partenerul îşi dădea seama de adevărata mea faţă şi de minciuna în care trăia, sau până când îl înlocuiam cu un altul fiindcă nu mai simţeam iubirea. Şi ca să fie şi mai dramatică povestea, vreau să-ţi spun că nu am simţit niciodată iubirea vreunuia cu adevărat, fiindcă eram ca un sac fără fund. Oricât s-ar fi agitat celălalt eu tot nu vedeam şi

nu simţeam că face ceva ieşit din comun pentru mine, că mă iubeşte cu adevărat. În consecinţă, treceam la următorul...

Iubirile stabilite pe lipsuri, răni adânci, traume nu au sfârşit bun fiindcă setea de iubire este prea mare, rănile prea adânci şi amintirile prea apăsătoare.

Cum am ieşit din acest cerc vicios? Cum m-am salvat? Cum am ajuns să iubesc şi să mă las iubită?

M-am oprit. Am căutat iubirea atâta timp afară şi n-am găsit-o, ceea ce m-a împins să caut înăuntru. Am început să-mi pun întrebări: şi totuşi... de ce ne aflăm aici? Care este scopul nostru? Care este drumul tău, al meu?

Şi cu ajutorul voinţei care mă caracterizează am continuat să caut, să sap în trecut, în experienţele de viaţă răspunsuri, explicaţii la ce am trăit, la ce trăiesc, la drumul ce-l am de parcurs.

Nu m-am dat bătută, m-am născut cu energie şi cu o personalitate puternică, chiar dacă am păşit pe un drum greşit, m-am întors din drum, cu faţa la mine şi am descoperit că viaţa este o şansă, este şansa descoperirii de Sine, drumul spre noi înşine, călătoria interioară, cu urcuşuri şi pante abrupte, cu lumini intense şi neguri profunde. Drumul către noi înşine durează o viaţă. Poate că cel mai greu este să stai în tăcere, sau să-ţi oferi acele clipe de tăcere în care să te descoperi pe tine, Tu cel adevărat, golit de roluri, de măşti şi gânduri, cine eşti tu? Tu poţi fi totul, tot ce îţi doreşti, tot ce visezi, dincolo de ego. De fapt... Tu Eşti Totul, dincolo de forma materială.

Şi am să-ţi dau formula de succes în materialul ce urmează, formulă care m-a vindecat şi care m-a pus pe drumul meu, al devenirii de sine.

În ce etapă a descoperirii eşti? Unde ai ajuns? Ce faci cu timpul tău? Cum îl valorifici? Cum te dezvolţi? Pe ce pui Tu cel mai mare preţ? Ce îţi doreşti de la tine? Iată câteva întrebări pe care eu mi le-am pus.

Drumul către tine însuţi nu poate fi făcut decât de Tine, de nimeni altcineva. Nu fugi de tine, caută să te descoperi mereu, este şansa noastră, cea de a fi aici şi acum, ceea ce suntem, pe treapta la care am ajuns. “E nevoie de fiecare, aşa cum este. Şi fiecare este necesar, aşa cum este. De aceea eşti născut într-un anumit fel. Nu încerca să te îndepărtezi de firea ta” spunea Osho.

Acestea sunt doar câteva întrebări care te vizitează, care te caută adânc, acolo unde accesul este restrâns, limitat. Ce nu cunoşti, nu stăpâneşti. Dacă nu conştientizezi ceea ce faci, de ce faci ceea ce faci şi cum influenţează alegerile ce le faci viaţa ta şi a celorlalţi, nu poţi face nici un pas înainte pe scara evoluţiei.

Te trezeşte o dezamăgire profundă, te trezeşte o despărţire dureroasă, moartea cuiva drag, eşecul profesional, falimentul, boala.

De ce aştepţi şi inviţi toate nenorocirile posibile şi imposibile în viaţa ta?

Nu le inviţi?

Asta s-o crezi tu!

De ce crezi că te desparţi de soţul tău când eşti în luna a 5-a de sarcină?

De ce crezi că pierzi toate bunurile şi afacerile se năruie peste noapte?

De ce crezi că eşti concediată fără explicaţii?

De ce pici un examen important?

De ce toate ţi se întâmplă numai ţie, te întrebi, aşa-i?

De ce alţii au tot ce-şi doresc?

De ce?

Măcar de ar urma acum întrebarea “Unde greşesc?” ai fi pe jumătate salvată, însă nu, tu continui cu:

De ce mie? De ce trăiesc drama asta? De ce se întâmplă la fel? De ce?

“Cel ce cunoaşte universul şi nu se cunoaşte pe sine, nu cunoaşte nimic.” (Jean De La Fontaine)

De ce nu te opreşti?

Trezeşte-te! Întoarce-te cu faţa la tine! Şi nu mai privi la ceilalţi, ajunge!!

Ce vrei să trezeşti la tine?

Vrei un job mai bun?

Vrei o casă pe malul mării?

Vrei să muţi munţii din loc?

Atunci, te invit să răspunzi la următoarele întrebări:

Cum faci să se întâmple ceea ce trăieşti?

Eşti mulţumită de ceea ce trăieşti?

Şi acum, notează într-un caiet special dedicat ţie prima emoţie din lista de mai jos:

furie

fericire

anxietate

tristeţe.

Sub ea, descrie pe scurt situaţia cu care te-ai confruntat în ultimele zile şi care a dat naştere acestui sentiment. Apoi fă o listă cu toate circumstanţele care au dat naştere acestui sentiment, o a doua listă cu senzaţiile corporale pe care le resimţi şi o a treia listă care să conţină gândurile asociate.

Repetă acest exerciţiu cu fiecare emoţie de pe listă.

Revizuieşte lista emoţiilor şi notează-le de la 1-10 din punct de vedere al intensităţii lor. Notează care din aceste sentimente îl resimţi cel mai intens. Acel sentiment indică punctul tău sensibil care, atunci când este atins, poate declanşa un război.

Ne interesează să conştientizezi ce şi cum ai funcţionat până acum, şi dacă analiza răspunsurilor a scos la iveală anumite aspecte neconştientizate, suntem pe drumul cel bun.

Regreţi ceva?

Ai fi vrut să faci lucrurile altfel?

Ai fi vrut să acţionezi, nu să reacţionezi?

Emoţiile au intervenit în comportamentul tău şi te-au împiedicat să-ţi atingi obiectivele?

Cred că nu mai ai nevoie de altceva pentru a vedea realitatea. Te las un pic cu tine şi te invit să te mai observi, să mai cauţi în experienţa ta de viaţă situaţii similare, în care ai trăit aceleaşi emoţii.

Ce faci după ce ai cules aceste informaţii preţioase?

Vestea bună este că, emoţiile pot fi educate, starea emoţională poate fi schimbată, poţi schimba absolut orice comportament, pattern care te tulbură emoţional.

### Teama, ca obstacol

De ce îţi este frică? Nu te teme, frica este unul dintre cele mai mari obstacole ce pot apărea pe cale. Încearcă să te descoperi fără teamă, şi nu-ţi fie teamă să visezi. Teama inhibă, nu te poţi dezvolta fiind condus de ea.

Cu curaj... învaţă să păşeşti chiar dacă nu vezi decât o parte a drumului din faţa ta, învaţă să-ţi urmezi visul, cu determinare şi perseverenţă. Metoda lui Edison era să lucreze la o invenţie fără să se gândească deloc la eşec. Şi în fond ce este un eşec?

Decât un pas înainte, un pas înainte pe drumul tău de dezvoltare şi autocunoaştere, este uneori o experienţă necesară, din care se pot înălţa binecuvântări. Ştim oricum că toate evenimentele depind de "privirea" noastră aţintită asupra lor, de importanţa pe care le-o dăm, totul depinde de percepţia noastră. Acelaşi eveniment, observat de trei persoane diferite, va fi văzut în trei moduri distincte, fiecare proiectează ceva din el, din experienţa sa acumulată. Prin urmare, înaintează fără frică.

Vorbeşte despre temerile tale, caută dincolo de ele. "Nu ţi-am dat Eu oare porunca aceasta? Fii puternic şi curajos, nu te înspăimânta şi nu te îngrozi" (Iosua, 1:9) căci Dumnezeu este cu tine, este în tine.

Aşa că înlocuieşte teama cu credinţa.

Luptă pentru viaţa ta!

Continuă să te ridici, chiar dacă te doare, ţi-e frică, eşti supărată, rănită, îndrăgostită.

Dărâmă barierele, inhibiţiile, renunţă la manevrele defensive.

Deschide-te: simte fiecare experienţă ca proaspătă şi nouă!

"Problemele emoţionale nu sunt rezultatul depresiei, al diminuării energiei vitale, ci sunt rezultatul incapacităţii de a vedea viaţa frumoasă, plină de sens." (Iolanda Mitrofan)

Dacă există întrebări, există şi răspunsuri.

Eşti regizoarea propriei vieţi?

Să vedem:

În ce măsură ai trăit conform deciziilor tale personale?

În ce măsură ai trăit sub influenţa altor persoane?

Ce alegeri ai făcut şi cum te-au influenţat acestea?

Care sunt alternativele cu care te confrunţi acum?

Cum influenţează anxietatea alegerile pe care le faci?

Cum poţi schimba lucrurile care te tulbură emoţional?

Cu ce gânduri te îmbraci zilnic?

Care sunt schimbările pe care vrei să le realizezi şi ce obstacole întâmpini în calea lor?

Ca recompensă pentru munca depusă până acum te las cu o poveste frumoasă:

NU CITI PÂNĂ NU RĂSPUNZI LA ÎNTREBĂRI!

Altfel povestea nu are rol terapeutic :-)

Mă asculţi, da?

Bun.

Povestea lui Mulla Nasruddin

Când era pe patul de moarte, Mulla Nasruddin a fost întrebat de cineva:

Dacă ţi s-ar mai da o şansă cum ai trăi-o, Nasruddin? Ai face vreo schimbare?

Cu ochii închişi, Nasruddin s-a gândit, a meditat, apoi a deschis ochii şi a spus:

Da, dacă mi s-ar mai da o viaţă, mi-aş face cărare pe mijlocul capului. Asta a fost dorinţa mea dintotdeauna, dar tata a insistat să nu-mi fac pieptănătura asta. Iar când tata a murit, părul meu ajunsese atât de condiţionat încât nu stătea cu cărare pe mijloc.

Dacă ai fi întrebată ce ai face dacă ţi s-ar mai da să trăieşti o dată, ai face mici schimbări de genul acesta.

Sau? Tu cum ai proceda?

Ce ai schimba în viaţa nouă?

Ce ai schimba la felul tău de a fi?

Ce ai schimba la felul tău de a trăi?

Ce poţi să faci, începând de acum, pentru a avea viaţa pe care ai visat-o dintotdeauna?

A trăi e un act de curaj!

Acţionează. alege, îndrăzneşte, cu riscul de a pierde tot, însăşi sensul existenţei, dar trăieşte!

Şi cum spunea Kierkegaard:

Bucură-te clipă de clipă!

Şi cum spun eu:

Viaţa adevărată, viaţa miraculoasă, e viaţa trăită!

Te aştept să-mi povesteşti despre noua ta viaţă!

Succes!

# DE CE BĂRBAȚII VIN ȘI PLEACĂ?

De ce bărbaţii vin şi pleacă?

Ne-am iubit şi acum nu ne mai iubim. El vrea să plece, eu vreau să mai rămân lângă el, să mai încerc, să lupt, să sper...

Câte cupluri s-au iubit şi acum nu se mai iubesc? Multe cupluri au ajuns să-şi fie indiferente, rămân împreună din obişnuinţă, din teama de nou, dependenţă, declin financiar, teama de a-şi pierde copiii sau de a-i face să sufere, şi aşa mai departe.

Dacă tu vrei să pleci, el de ce ar vrea să rămână?

Mă-ntreb de ce te gândeşti doar la tine?

Şi mă rog să-ncepi să te pui şi-n pielea lui.

Să-nţelegi că nu e atât de ciudat să-ţi doreşti altceva, mai mult, mai puţin, mai altfel.

Am trăit şi eu poveşti de dragoste cărora n-am vrut să le mai dau drumul, în care m-am zbătut, judecat, condamnat, blestemat, până în ziua în care am înţeles că iubirea nu poate fi strânsă în pumn, bărbatul nu poate fi ţinut departe de alte tentaţii. Construcţia genetică nu permite asta. Iubirea înseamnă altceva decât posesiune, gelozie, constrângeri şi reguli sociale.

Aud poveşti de toate genurile şi formele, mă îngrozesc, mă sperie, mă revoltă:

Bărbaţii sunt nişte porci!

Bărbaţii au doar sex în cap!

Bărbaţii vin şi pleacă!

Bărbaţii te lasă pentru alta mai tânără!

Bărbaţii se gândesc doar la ei: papa, caca, sex şi cont în bancă.

Bărbaţii au amante!

Dar nu prea aud realităţi de genul, bărbaţii sunt poligami.

De ce?

Şi mă gândesc că e mai lejer să-i lipeşti dobitocului din faţa ta o astfel de etichetă şi să duci toată munca până în

punctul în care profeţia se împlineşte şi dobitocul te lasă pentru următoarea, mai bună, mai blondă, mai altfel. Felicitări!

Eşti incredibil de proastă!

Ne oprim aici?

Nicidecum!

Continuăm...

Cum?

Asta e partea cea mai mişto. Căutăm vinovaţi: dobitocul s-a încurcat cu târfa aia, care-i vrea doar banii, sexul, statutul social, iahtul său mai ştiu eu ce. M-a lăsat pentru aia?! Lasă că o să vadă el... eu n-am fost bună? Nu l-am iubit îndeajuns? L-am servit la pat, l-am călcat, îmbrăcat, iubit, răsfăţat, adorat! Şi el? M-a lăsat! Toţi bărbaţii sunt la fel, o apă şi-un pământ.

La începutul relaţiei aţi semnat un contract de fidelitate? Aţi stabilit nişte limite? Aţi conchis de câte ori îi permiţi să te înşele pe an? Aţi discutat despre pretenţia ta la monogamie?

Contractul e moral, de ordinul tacit, în care fiecare şi-a păstrat pentru el gândurile, dorinţele, aspiraţiile?

Mă gândesc că ai mers pe a doua variantă, în care ai crezut în fidelitate, iubire necondiţionată. De acum până la moarte...

Şi te-ai trezit înşelată, minţită, păcălită de el, de soartă, încă n-ai delimitat bine a cui e vina, a lui, a amantei sau a sorţii.

Vrei fidelitate, exclusivitate, vrei să fie doar al tău, pe veci.

Cum îl faci să te dorească doar pe tine?

Beigbeder zicea, nu poţi dori ceea ce ai, e contra naturii. Doreşti ce nu ai, provocarea, noul, misterul.

Cum poţi să te reinventezi mereu, în fiecare clipă ca să-l păstrezi lângă tine?

Ăsta e un job cu normă întreagă, fără pauze, fără vacanţe, ce să mai vorbim de copii, job şi alte pasiuni. Ce alegi? Tu ştii că-l vrei pentru tine.

Cum trăieşti? Trăieşti doar pentru el, prin el? Renunţi la reproducere? La vocaţia ta? La viaţa ta?

Dacă descoperi reţeta garantată pentru a trăi alături de el o viaţă, departe de infidelitate, constrângeri, posesiuni, despărţiri, divorţuri, anunţă-mă şi pe mine.

Eu cunosc o singură fidelitate: fidelitatea faţă de mine însămi; afirmare şi dezvoltare personală, am un vis şi-l trăiesc în fiecare secundă. Cine rămâne lângă mine înţelege cum sunt şi înseamnă că are şi el un vis şi-nţelege că nu sunt femeia care renunţă la mine pentru papa, cămăşi călcate şi tarte cu fructe.

Şi i-am înţeles şi pe cei care au plecat din viaţa mea, şi am renunţat să mă mai întreb, să mai sufăr, să condamn, să judec.

Nu poţi trăi alături de un altul fericit fără să ai tu o viaţă personală, profesională împlinită, este imposibil.

Şi acum hai să vedem ce zic experţii şi filozofii noştri adoraţi: Shopenhauer zicea, căsătoria e cursa ce ne-o întinde natura. Şi eu rezonez perfect cu filozofia lui, monogamia e inventată de nevoile societăţii.

Iubirea este răspunsul. Dar în timp ce aştepţi răspunsul, sexul ridică nişte întrebări al dracului de bune, spunea Woody Allen.

Sexul este o treabă foarte serioasă. Rareori vezi oameni râzând în timp ce fac sex, şi asta e dovada că sexul e o treabă serioasă.

Sexul este modalitatea prin care specia noastră se reproduce, la fel ca orice altă specie de mamifere.

Altă dovadă serioasă e că natura îşi foloseşte forţa ei, care se numeşte atracţie sexuală, pentru a prelua minţile şi corpurile oamenilor şi a produce indivizi noi. Părinţii oferă un număr egal de cromozomi copilului care se va naşte, oferindu-i astfel potenţial de a evolua şi de a face lucruri mai bune decât generaţia precedentă. Din păcate, de cele mai multe ori, acest lucru nu se întâmplă, dar nu acesta e obiectul

discuţiei noastre acum. Totuşi, în acest proces sunt respectate câteva legi. Specia trebuie să evolueze şi doar cei mai buni indivizi trebuie să se reproducă. Cel puţin aşa este la orice altă specie de mamifere. Suntem, până la urmă, mamifere şi respectăm aceleaşi legi.

Ca să clarificăm lucrurile, trebuie să ştii că mijloace anticoncepţionale există de prin 1960.

Homo sapiens există de vreo 200.000 de ani.

Aşadar, să comparăm 200.000 de ani de evoluţie cu 50 de ani de evoluţie. Timp de 200 de mii de ani putem spune că întreg creierul şi organismul uman au fost setate pe faptul că sexul reprezintă şanse mari de a face copii. 200.000 de ani de evoluţie nu pot fi şterşi cu buretele şi nu pot suferi schimbări majore.

Creierul uman, comportamentul nostru, nevoile noastre nu se schimbă de la un an la altul, de la o generaţie la alta şi nici măcar de la un secol la altul. 1000 de ani în procesul evolutiv nu reprezintă decât o picătură într-un ocean.

Aşa cum vei vedea în continuare, deşi hainele s-au diversificat şi caii au devenit cai-putere, fiinţa umană plăteşte încă tribut zecilor de mii de ani în care oamenii au trăit în triburi formate din 100-150 de indivizi.

Gândeşte-te câte cunoştinţe ai. Oameni cu care relaţionezi. Uită-te în agenda telefonică, în grupul tău de prieteni, la şcoala unde mergi, la locul tău de muncă, în lista ta de messenger.

Cu câţi oameni vorbeşti şi relaţionezi? Probabil ceva în jurul a 100-150. Ai putea să ai de-a face cu mult mai mulţi, având în vedere aglomeraţia în care trăim, şi totuşi ai să observi acest număr ca numitor comun la majoritatea oamenilor.

Motivul pentru care se întâmplă acest lucru este acela că omul şi creierul său sunt astfel setate să lucreze într-un grup social de aceste dimensiuni. Pentru că, pe plan evolutiv,

200.000 de ani au lăsat urme mult mai adânci decât cele câteva mii de societate, hai să o numim "modernă".

Vestea proastă e că multe din comportamentele care nu ar trebui să mai fie valabile azi încă ne mai guvernează viaţa şi scad calitatea vieţii.

Vestea bună e că, odată ce conştientizezi măcar o parte din aceste lucruri, poţi să le schimbi în favoarea ta şi să faci un pas în evoluţie, un pas mai departe decât "mintea de trib" în care majoritatea dintre noi încă suntem prinşi.

Ca şi azi, şi atunci sexul era o treabă foarte serioasă. Membrii tribului probabil nu filozofau despre cum sexul este felul naturii de a perpetua specia. Pentru trib, sexul era modalitatea prin care numărul membrilor creştea. Mai mulţi copii însemnau mai mulţi războinici şi vânători pentru trib în viitor, mai multe femei fertile care pot da naştere altor copii. Fără să fie oameni de ştiinţă, membrii tribului ştiau că urmaşii vor avea trăsăturile părinţilor, aşadar era de dorit ca cei mai viteji dintre bărbaţii tribului să facă copii.

Femeile, deşi nu aveau foarte multe opţiuni, totuşi aveau dreptul să aleagă sau să respingă, în funcţie de preferinţe, pretendenţi.

În întreaga istorie a omenirii, sexul a fost şi este şi azi o treabă economică vitală.

Mă-ntreb câte dintre voi au avut şansa unei iubiri adevărate?

Câte dintre voi au avut curajul să iubească cu adevărat pe cineva, fără să se mai gândească la alte aspecte?

Câte dintre voi aveţi curajul să iubiţi de dragul de a iubi?

Ai curajul să treci peste orice prejudecată, orice regulă socială sau materială, să treci peste raţiune şi să iubeşti omul de lângă tine aşa cum este?

Din păcate, în zilele noastre iubirea a ajuns o armă în mâinile unora şi o victimă în mâinile altora. Iubirea e o afa-

cere maritală, un mijloc, comerţ, când nu e confundată cu atracţia sexuală sau cu îndrăgostirea.

Iubirea e orice, numai ce ar trebui să fie nu mai este.

Cereri, pretenţii, contracte, luptă pentru putere, dorinţe neîmplinite şi un val de lacrimi permanente. Cine plânge? Egoul tău, nu face ce vreau, nu se schimbă de dragul meu, nu-şi dă viaţa pentru mine.

Pretenţii divine! Şi până la urmă... fiecare are şansa şi povestea lui de succes sau eşec. Nimic nu mă miră, iubirea se trăieşte, nu se posedă.

Cum dracu' crezi că cineva se schimbă, îşi anulează personalitatea de dragul tău? Şi ăia care o fac sunt total imaturi emoţional şi orbi. Cum să te iubească cineva care te vrea schimbat, altfel? Calcul matematic: te iubesc aşa cum eşti. Atunci putem vorbi de iubire... până atunci... luptă pentru o filozofie corectă, naturală.

Suntem aşa cum ne-a creat viaţa, hai să ne acceptăm aşa cum suntem, hai să trăim împreună şi separat fericiţi.

Suntem într-o lume plină de tehnologie şi viteză, de descoperiri uluitoare şi teorii new age... dacă a plecat, înseamnă că povestea s-a încheiat.

Consideră că treci la un nivel superior din punct de vedere evolutiv: următorul va fi şi mai bun, şi mai atrăgător, iubitor. Ce mai aştepţi? Treci la aranjat şi la trăit.

Chiar dacă suferi, şi sufletul ţi-e sfâşiat de durere, nu trebuie să te agăţi de el, de trecut, în ideea că odată a fost bine, v-aţi potrivit şi v-aţi iubit.

Asta e natura noastră, să creştem, să experimentăm, să evoluăm.

Iubirea revine mereu. Totul ţine de tine, de felul în care gândeşti, de felul în care trăieşti viaţa.

Toţi vrem să iubim şi să fim iubiţi necondiţionat, ca-n poveşti şi-n filme, însă viaţa adevărată e dezbrăcată de romantism şi e încărcată de puterea naturii. Oricât de mult i-

am dori binele unui om şi oricât de mult l-am iubi, nu suntem îndreptăţiţi să-i răpim cel mai intim lucru pe care îl avem fiecare din noi: libertatea de alegere în orice privinţă.

Dacă pleacă, lasă-l să plece.

Dacă se întoarce, înseamnă altceva, înseamnă că te iubeşte.

Dacă rămâne, sărbătoreşte, mulţumeşte-i vieţii.

Te las să meditezi cu un chestionar care măsoară satisfacţia în cuplu: înţelege de ce a plecat, înţelege ce i-ai dat şi ce nu i-ai dat, nimeni nu pleacă de nebun, de prea mult bine, asta-i sigur.

Dacă a plecat, prima persoană pe care trebuie s-o investighezi eşti tu, draga mea, nu el, nici următoarea.

A plecat pentru că nu avea ce să-l ţină lângă tine.

Săptămâna viitoare vom vorbi despre secretele unei relaţii perfecte.

Nu râde! Există! :-)

Spor la treabă!

IMS

Nume (doar iniţialele): _ _ _ _ _

Sexul: _ _ _ _ _

Data: _ _ _ _ _

Acest chestionar este destinat a măsura gradul de satisfacţie pe care îl simţiţi în relaţia, căsnicia dvs. Nu există răspunsuri bune sau proaste. Răspundeţi la fiecare item pe cât de corect puteţi prin plasarea unui număr în stânga fiecărei afirmaţii.

1 = niciodată;

2 = foarte rar;

3 = rar;

4 = câteodată;

5 = o bună parte a timpului;

6 = de cele mai multe ori;

7 = întotdeauna

Partenerul meu este destul de afectuos.

Partenerul meu mă tratează rău.

Partenerul meu are într-adevăr grijă de mine.

Simt că nu aş mai alege acelaşi partener dacă ar fi s-o iau de la început.

Simt că pot avea încredere în partenerul meu.

Simt că relaţia noastră se destramă.

Partenerul meu nu mă înţelege.

Simt că relaţia noastră e într-adevăr bună.

Relaţia noastră este o relaţie fericită.

Viaţa noastră împreună este plicticoasă.

Ne distrăm foarte bine împreună.

Partenerul meu nu are încredere în mine.

Relaţia noastră este foarte apropiată.

Simt că nu mă pot baza pe partenerul meu.

Simt că nu avem destule interese comune.

Ne descurcăm foarte bine în cazul certurilor sau dezacordurilor.

Ne descurcăm bine în planificarea bugetului.

Simt că nu ar trebui să mă căsătoresc cu partenerul meu.

Eu şi partenerul meu ne înţelegem foarte bine împreună.

Relaţia noastră este foarte stabilă.

Partenerul meu este un adevărat sprijin pentru mine.

Simt că nu mai ţin la partenerul meu.

Simt că viitorul este luminos pentru relaţia noastră.

Simt că relaţia noastră este goală.

Simt că nu mai există nici un fel de emoţie în relaţia noastră.

Poate descoperi de ce femeile pleacă, la fel ca şi bărbaţii, şi înseamnă că eşti mai mult decât câştigată, înseamnă că ai ajuns în punctul în care ştii cât valorează viaţa ta.

# CUM SĂ-L PĂSTREZI?

Bărbaţii din viaţa mea m-au învăţat foarte multe lucruri, de la gustul pentru viaţa rafinată până la degustarea unui vin de calitate, de la lacrimi şi durere până la amorul extatic, de la dependenţa afectivă până la autonomie financiară, afectivă, socială, şi aşa mai departe. Ei au fost învăţătorii mei, îngerii mei păzitori, unii mai mult, alţii mai puţin, însă fiecare a avut un loc special în viaţa mea, în evoluţia mea. Mă închin în faţa lor, le mulţumesc şi îi iubesc!

Relaţiile trecute mi-au oferit experienţă, maturitate, curaj şi dorinţa de mai mult. După ce s-a încheiat un capitol, am început altul, fără să mă zbat mai mult decât era cazul, fără să-l plâng pe cel "decedat", fără să mă opresc din drum, din căutare.

Viaţa înseamnă evoluţie, cum să-l plâng pe îngerul care şi-a îndeplinit misiunea?

Mi-a dat tot ce avea de dat, s-a terminat. Îi mulţumesc şi plec mai departe în drumul meu, nu e timp de pierdut, viaţa îţi cere socoteală: ce-ai făcut până acum?

Pe mine m-a găsit într-o zi nepregătită, m-a pedepsit, şi de atunci am învăţat să nu mai repet acelaşi tipar, obicei prost, care mă opreşte din evoluţie, din creşterea personală.

Acum a venit rândul meu să te întreb:

Ce ai făcut până acum?

Reuşită, succes?

Îndrăzneală, curaj?

Numai aşa îl cucereşti, îl păstrezi.

Joacă totul pe o singură carte cu încredere nebună în tine: tot înainte! Tot înainte!

Imaginea ta are nevoie de toată energia şi credinţa de care dispui.

Tu eşti totul!

El e totul: el e! Asta tu o ştii, tu o simţi... A venit, l-ai primit, te-a vrut şi acum nu mai ştii ce să faci pentru a-l ţine

lângă tine. Ai vrea să-l strângi în pumn, să-l închizi în colivie, să-i pui un magnet care să-l aducă spre tine de câte ori vrei tu, să nu-l laşi să plece, dar... asta nu stă doar în puterile tale. Într-adevăr tu poţi fi cea care iniţiază acest joc, dar trebuie să vrea şi el să participe. Nu poţi juca singură.

Cum îl atragi tu în jocul ăsta unde tu faci regulile, tu iei deciziile?

Aspectul tău fizic: cum arăţi cum te îngrijeşti, ce mănânci, sport, etc.

Fără să mai intrăm în detalii, esenţa e: cu cât arăţi mai bine cu atât el îşi va suci privirea după tine şi nu după altele. Îl vrei cât mai mult lângă tine? Atunci bagă sport şi alimentaţie de sportiv.

Stilul Tău – el vorbeşte despre tine :-)

Aranjată şi pregătită pentru o viaţă minunată alături de el.

Viaţa pe care o aveţi în doi şi viaţa personală a fiecăruia: ce faci, cu ce te ocupi, cum îţi petreci timpul, activităţi şi pasiuni.

Tu eşti tu, el e el. Atenţie la contopire, la fuziune, dependenţă. Adevărat că, cine se aseamănă se adună, însă, mai adevărat decât atât este că, cine se agaţă de celălalt îl sufocă şi-l alungă departe, afară din casa iubirii.

Intimitatea duce la negarea propriei intimităţi. Deci, atenţie maximă la stilul tău de viaţă. Trăieşte activ, viu, aici şi acum, distrează-te, zâmbeşte, cucereşte-l cu atitudinea ta plină de speranţă şi optimism.

Nu uita de tine ca să-i sari lui în ajutor... nu te lăsa pe tine pentru plăcerile lui, nu renunţa la viaţa ta niciodată, fiindcă ai să trăieşti frustrată, încruntată, depresivă şi încet, încet singură. Nici un bărbat nu vrea alături o femeie plată, moartă din punct de vedere social, spiritual. El rămâne lângă cea pe care o stimează şi o idolatrizează.

Tu eşti acea femeie. Ce mai aştepţi să-ţi creşti calitatea vieţii?

Activitatea voastră sexuală: el vrea să facă dragoste, tu nu ai chef, el vrea să petreacă o seară romantică, tu vrei la teatru, el vrea sex de dimineaţă, pe tine te doare capul.

Sexul este o treabă serioasă şi tu rămâi indiferentă în faţa lui. Cum aşa?

Eşti nebună? Ce-i cu tine? Te-ai săturat de prea mult bine? :-)

Dacă te-ai săturat de bine invită răul în viaţa ta. Cum? Refuză-i sexul, atingerile, afecţiunea şi ai să vezi ce te aşteaptă, draga mea: infidelitatea şi curând despărţirea. Bărbatul are nevoi fiziologice primare care se cer satisfăcute de tine. Dacă tu nu-l satisfaci, se găseşte alta să o facă, fiindcă el sigur nu rămâne nesatisfăcut.

Dăruieşte-te, asta vă leagă, vă ţine împreună. Angajamentul sexual total vă ajută să depăşiţi orice situaţie dificilă, stresantă, conflictuală.

"Unirea dintre un bărbat şi o femeie este precum comuniunea dintre Cer şi Pământ, iar Cerul şi Pământul durează veşnic, tocmai datorită acestei comuniuni perfecte. Oamenii însă au uitat acest secret, devenind muritori. Dar cei care-l cunosc au deschis în faţa lor adevărata Cale spre Nemurire." (Shang-Ku-San-Tai)

Sexualitatea înseamnă artă. Studiaz-o şi aplic-o în viaţa ta.

Jocul amoros tocmai asta face, oferă posibilitatea dăruirii reciproce.

Ritualul sexual caută să cucerească toate secretele sexuale: dormitorul vostru e altarul relaţiei de cuplu. Comportă-te cu el altfel decât o faci cu restul camerelor lucrurilor din viaţa ta. Fii creativă, deschisă, incitantă şi invită-l pe partenerul tău într-o experienţă pe care nu o poate uita niciodată.

Îţi recomand să citeşti cărţi de sexualitate tantrică, care te vor transforma într-o adevărată gheişă, descoperă arta de a iubi.

Gelozia ta n-are ce căuta în viaţa ta de cuplu, gelozia înseamnă lipsa încrederii, stimei de sine, iubirii de sine. Eşti geloasă? Înseamnă că nu pui prea mult preţ pe tine. Aştepţi să te preţuiască el? Aşteaptă! S-ar putea să aştepţi o viaţă, draga mea. Trezeşte-te şi trăieşte. Grăbeşte-te să trăieşti viaţa adevărată, care e aici, şi te aşteaptă s-o descoperi, acum.

Susţinerea pe care i-o oferi: şi asta e o artă, arta de a încuraja bărbatul: când simte că găseşte un sprijin, suport în tine şi atunci el se deschide, are încredere, ţi se încredinţează, se predă în braţele tale, l-ai câştigat pe veci.

El vrea să fie acceptat, admirat, apreciat, aprobat şi încurajat. Când vine spre tine, întinde-i mâna, sfatul, mângâierea, încurajarea. Validează-l, întâmpină-l cu încredere şi şopteşte-i la ureche că indiferent de momentul dificil prin care trece, tu ştii că el are puterea să depăşească orice obstacol orice barieră, pentru că e unic, puternic şi special.

În rest, trăieşte lângă el, fără să cauţi să schimbi sau să îmbunătăţeşti ceva la aspectul, comportamentul sau gândul lui. Fără restaurări la imaginea lui, ne-am înţeles?

Viaţa voastră socială, carieră, prieteni: să împărţiţi o viaţă socială împreună, să petreceţi timp împreună, să vă bucuraţi de natură şi aventură, să dansaţi şi să călătoriţi împreună.

Fără o viaţă socială împreună sfârşiţi separaţi, fiecare cu grupul lui social. Şi tu altceva urmăreşti, aşa-i? Aşa că, participă la evenimente, serate, călătorii alături de el.

Încrederea ta în tine: dacă tu nu ai încredere în tine că-l poţi păstra, dacă tu nu eşti sigură pe faptele tale, pe cuvintele tale, pe acţiunile tale, cum îi poţi cere lui să aibă încredere că tu eşti persoana potrivită pentru el şi lângă tine ar fi benefic să rămână?

Nu se poate! Atitudinea ta face totul, Stilul Tău. Tu trebuie să te convingi mai întâi pe tine că eşti ce poate avea mai bun şi abia apoi îl poţi convinge pe el de acest lucru. Trebuie să crezi tu în tine pentru a-l face pe el să creadă în faptul că tu eşti cea mai bună opţiune. Şi, în plus, cine îşi doreşte să aibă alături o persoană care se teme mereu de ea, care nu are încredere în forţele proprii? Tu ai fi mulţumită lângă un bărbat care e mereu nesigur? Ce garanţii îţi poate oferi ţie acel om dacă nu-şi poate oferi singur nişte garanţii?

Nu te împing spre narcisism (cu toate că o doză mică... nu face rău nimănui). Vreau doar să vezi că, pentru a fi un suport pentru cineva trebuie să fii mai întâi un suport pentru tine.

Bărbaţii sunt puternici, dar de multe ori, au nevoie de susţinerea noastră. Au nevoie să ne ştie alături. Au nevoie să le hrănim ego-ul, să-i validăm din când în când. Pentru asta, e necesar să te faci auzită, părerea ta să fie importantă, relevantă pentru el. Împacă-te tu cu tine pentru a trăi bine lângă el. O persoană incompletă nu poate completa pe altcineva.

Tu eşti cea care trebuie să se definitiveze pentru a intra în completarea lui. Şi această definitivare trebuie făcută pe toate planurile: fizic, psihic, spiritual, social.

Aspectul tău fizic este foarte important. La bărbaţi, primează instinctele. Ei funcţionează, în mare parte, pe sistem vizual, aşa că, ce mai aşteptaţi? Încântă-i retina! Şi asta nu doar pentru o lună, două, un an... şi apoi defilezi cu bigudiurile în cap prin faţa lui. Uită-te în oglindă când ai acele bigudiuri în cap. Îţi place ce vezi? Sunt convinsă că nu te fascinează imaginea. Ce te face să crezi că pe el îl încântă această priveliţte? Nu trebuie să-i atragi privirile doar pe o perioadă limitată de timp şi mai apoi să renunţi la aspectul tău exterior că doar el, oricum te iubeşte. El s-a îndrăgostit de tine aşa cum te-a cunoscut. De ce ţii tu neapărat să-i arăţi acum o altă femeie şi apoi să te întrebi de ce pleacă la alta? Îţi

este greu să stai mereu machiată şi coafată, mai ales dacă locuiţi împreună? Nu-ţi cere nimeni asta. Găseşte o modalitate de a arăta bine mereu. Un stil lejer, natural, dar care să te pună totuşi în valoare şi să nu arăţi de parcă ai fi una din victimele tsunami-ului şi acesta a trecut exact peste părul, faţa şi hainele tale.

La început, când nu locuiaţi împreună, sau relaţia voastră nu era atât de aprofundată, tu te întâlneai şi cu fetele, el se mai vedea şi cu băieţii, iar acum, când aţi evoluat atât, tu nu mai vrei să-i arăţi decât cum e traiul în doi. De ce vrei să te contopeşti cu el? Ştiu! E frumoasă unificarea în cuplu, sentimentul de uniune cu celălalt, dar nu uita: aveţi amândoi şi câte o viaţă personală şi nevoie de intimitate. Nu trebuie să fii omniprezentă în viaţa lui pentru ca el să rămână lângă tine. Respectă-i intimitatea şi individualitatea. Aveţi o viaţă comună şi el a ales să-şi împartă traiul cu tine, dar asta nu înseamnă că nu mai are nevoie şi de timp doar pentru el. Şi tu mai ai nevoie de perioade în care să stai doar cu tine, să ai linişte şi asta nu pentru că el nu ţi-o oferă ci pentru că pur şi simplu suntem oameni şi avem nevoie să nu fim invadaţi şi să avem ceva doar al nostru, o părticică pe care să nu o împărţim. Respectă acest lucru! Nu-i viola şi ultimul colţişor care a rămas neexploatat de către tine. Dacă el dorea să "cotrobăi" acolo, te-ar fi invitat. Atâta timp cât nu ai primit nici o invitaţie, de ce vrei să-i forţezi tu acest ritm al lui, natural, de a-ţi face loc în viaţa lui?

Pe deasupra, atunci când nu vrea să te strecori în anumite colţuri ascunse ale existenţei lui, mai devii şi geloasă... Îl suspectezi că are ceva de ascuns, altfel, de ce nu te-ar lăsa să vezi ce e acolo? Poate el chiar nu are nimic de ascuns, ci doar nevoie de intimitate. La ce te ajută pe tine crizele tale de gelozie? Cu ce vă ajută pe voi? Îţi voi răspunde chiar eu: cu nimic! Investeşti energie, şi încă una negativă, în ceva ce pe moment, se petrece doar în minte ta şi nu are nici

o bază reală. Ştii de unde provine gelozia? Din neîncrederea în tine. Şi, cu asta, ne întoarcem de unde am plecat: e necesar să ai încredere în tine pentru a-l păstra pe celălalt lângă tine. Nimănui nu-i place să aibă lângă el o persoană care mereu îl suspectează. Poate că omul chiar e nevinovat. Ţi-ai pus vreodată problema că nu toţi bărbaţii sunt porci? E probabil ca, cu aceste crize ale tale de gelozie, el să fie la un moment dat infidel doar pentru că s-a săturat să fie acuzat pe nedrept. Vrei să fii tocmai tu cea care îl împinge în braţele alteia?

Din toată această gelozie a a ta, s-ar putea să te gândeşti la un moment dat să-l pedepseşti şi, ingenioasă cum eşti, te-ai gândit tocmai să-l privezi de sex, că doar poţi, puterea e în mâinile tale. El te vrea şi tu... ca o adevărată proastă... spui "nu" pentru că tu poţi să-l pedepseşti, dar ai uitat ceva: te autopedepseşti! Şi tu eşti cea privată de plăceri, nu doar el. În timp ce tu îl refuzi pe el, dormi în pat lângă el şi nici tu nu faci sex şi cred că ai uitat acest "mic" amănunt... Viaţa voastră sexuală este foarte importantă, şi nu spun că este neapărat pe primul loc, dar, face parte din ingredientele unei relaţii de succes. Ştii şi tu că nu se poate fără ea şi asta nu trebuie să ţi-o spun eu.

Nu numai că nu e sănătos să vă privaţi reciproc de plăceri, dar nu te ajută la nimic nici să laşi să domnească monotonia peste activitatea voastră sexuală. Nu-ţi cer să fii un porno-star, dar ai putea din când în când să vii cu ceva nou în patul orgasmelor voastre. Poate fi vorba doar de o lenjerie intimă nouă şi mai sexi decât cea pe care o porţi în mod normal. Nu trebuie să dai în extrema extravaganţei, cu toate că nu e nimic rău în asta, ci doar să creezi ceva nou din când în când. Şi, sunt convinsă că mintea ta nu stă, ci produce câte ceva mereu, ceva ce tu trebuie doar să foloseşti în beneficiul vostru. Lasă-ţi imaginaţia să prindă aripi şi nu o lăsa să îngheţe!

Nu e suficient pentru tine să fii blondă, chiar dacă tu crezi că asta îţi rezolvă toate problemele. “Exist şi asta face totul. Sunt o zână şi să se închine divinităţii că mă are lângă el. De aici, el trebuie să facă totul.” Această atitudine nu te ajută prea mult. Cel mai probabil, acel piedestal pe care te-ai urcat, se va dărâma şi tu vei pica de acolo şi odată cu tine şi stima ta de sine. Te invit să-l stimulezi şi mai ales intelectual. Bărbaţii adoră femeile care mai au şi câte un neuron rătăcit prin firele de păr lung. Stimulează-l, dar nu până acolo unde începi să-l desfiinţezi de fiecare dată cu invazia ta de neuroni pe centimetru pătrat.

Pe scurt... ţii un bărbat pe care nu îl desfiinţezi cu orice ocazie, îl susţii indiferent de situaţie, îi conferi încredere şi sprijin emoţional şi îi oferi o imagine cu care acesta se identifică. Dacă se oglindeşte în tine, rămâne. Dacă nu...pleacă!

Dacă reuşeşti să-l stimulezi intelectual este din ce în ce mai uşor să îi menţii viu interesul. Odată trecut acest pas un bărbat are nevoie de atenţie, din toate punctele de vedere. Tot la capitolul atenţie intră şi sprijinul moral acordat la nevoie precum şi ocazionale confirmări ale valorii acestuia. El are nevoie să fie validat, să i se recunoască valoarea şi puterea.

Totodată, prin construcţie, un bărbat este obişnuit să ofere... însă schimbul trebuie să existe, chiar dacă lucrurile oferite de el sunt materiale, un bărbat are nevoie de ceva în schimb (şi nu material... este suficient un zâmbet, o mângâiere sau pur şi simplu o expresie provocată de gestul în sine).

Şi acum, tot ce pot este să te îndrum, să te împing la acţiune! Acum! Joacă totul pe o singură carte! Curaj! Cere mult de la tine, de la el, de la viaţă! Tu eşti totul, tu eşti creatoarea templului vostru amoros!

Creează, creează, fără să te opreşti.

Trăieşte, trăieşte, fără să te odihneşti. :-)

# CE UCIDE ATRACȚIA ȘI PASIUNEA ÎN RELAȚIE

Einstein zicea aşa: “Ca să păstrezi un bărbat lângă tine, ţine-l ocupat cu problemele tale, devino problema lui”, ca să nu aibă timp de alte “probleme” gândesc şi completez eu. :-)

Bună filozofie. Eu am aplicat-o, a funcţionat de fiecare dată. Nu-i mai laşi timp să gestioneze şi să dezlege problemele alteia fiindcă îşi bate capul cu ale tale îndeajuns.

Eu am trecut de faza de dependenţă afectivă, financiară, sexuală la independenţă afectivă, financiară, sexuală, socială. N-aş mai putea trăi azi, precum am trăit ieri. Într-adevăr e minunat să ştii că ai pe cineva care-şi bate capul cu cheltuielile mobile şi imobile, însă e şi mai minunat să te mişti în direcţia dorită, liberă, independentă şi fericită.

Asta nu înseamnă că eşti o războinică care refuză suportul şi puterea unui bărbat lângă ea. Din contră, meriţi totul de la bărbatul din viaţa ta, astfel încât, invită-l să ia parte la creşterea, devenirea ta.

Dependenţa, de orice natură ar fi ea, e păcătoasă. Punct.

Am sacrificat totul ca să ajung să trăiesc liberă, independentă şi fericită.

Acum e rândul tău!

Ridică-te şi luptă pentru viaţa ta!

Nu mai aştepta!

Nu mai amâna!

Miracolele se întâmplă când le inviţi în viaţa ta, pasivitatea, aşteptarea, inactivitatea sunt simptomele depresiei. Asta nu e viaţă trăită. Asta e moarte: moartea spiritului, a fizicului. Atât.

Încă crezi că va veni cineva să te salveze din oceanul depresiei şi al tristeţii?!

Încă crezi că părinţii, iubitul, destinul e răspunzător pentru eşecul tău?

Încă atribui propriului eşec cauze externe?

Încă crezi că există ghinion în dragoste?

De ce faci asta?

Nu te cunoşti pe tine!

Nu crezi în tine!

Nu te iubeşti pe tine!

Opreşte-te!

Devino propriul tău stăpân, ia viaţa în mâini şi luptă! Nu există limite, obstacole pe care să nu le poţi doborî, învinge.

Dacă eu am reuşit să stăpânesc lumea mea interioară şi exterioară, poţi şi tu!

N-ai nevoie de altă dovadă, ai tot ce-ţi trebuie pentru a cuceri şi stăpâni lumea.

Nu există ceva mai nobil în viaţă!

Începe acum, cine nu se conduce pe sine nu-i poate conduce pe alţii.

Voinţa conduce lumea!

"Oamenii fără voinţă sunt reduşi la dimensiunea unor pitici în materie de creier, care se învârtesc în propriul lor univers cu coada între picioare, încovoiaţi de povara sentimentelor de culpabilitate, speriaţi de moarte de fantomele pe care ei înşişi le-au creat."

Mulţumeşte "eşecului" şi loviturilor vieţii, ele vin întotdeauna să ne înveţe, să ne vindece, să ne transforme, să ne definească.

Nu te mai plânge: îţi dai seama ce mi s-a întâmplat? M-a înşelat! M-a părăsit pentru o blondă, m-a minţit, m-a refuzat. Excelent! Bine a făcut! Nu mai dormi! Trezeşte-te!

Ignoranţa se plăteşte scump, drăguţa mea!

Umbra din fiinţa ta, latura neacceptată, ignorată se proiectează pe ecranul vieţii şi materializează toate dramele, eşecurile şi suferinţele din viaţa ta.

Nu există inegalitate, injustiţie în lume! Există în viaţa ta, sub privirea ta, fiindcă există în tine, fiindcă nu eşti pregătită, fiindcă amâni, fiindcă te consideri mică şi neajutorată, slabă şi fără putere. Totul există în mintea şi-n sufletul tău.

Şi viaţa vine să te înveţe tocmai ce refuzi, ignori, amâni. Maturizează-te odată pentru totdeauna şi asumă-ţi responsabilitatea pentru faptele şi acţiunile tale.

"Lumea nu mişcă un ac fără consimţământul tău."

Lumea este aşa cum o visezi, cum o vezi.

Înţelegi?

Ridică-te şi luptă pentru dreptul tău, pentru viaţa ta!

Eşecul şi succesul sunt responsabilitatea ta!

Ce trăieşti?

Succese şi iubire?

Eşec şi suferinţă?

Din fiecare ai ceva de învăţat, şi nu pot decât să mă bucur, şi să aştept să păşim cât mai curând pe drumul conştientizării şi transformării de sine.

"Fiecare criză, fiecare cădere, fiecare dificultate este perfectă şi de neînlocuit."

Să modelezi lumea înseamnă să te vindeci, să te educi pe tine.

Hai să începem să vedem cu adevărat...

### Lipsa iubirii de sine

Tu îl iubeşti, îi eşti devotată, pui masa, îl serveşti, aprinzi lumânări, îl aştepţi să păşească în dormitorul iubirii, iei bilete la teatru, îl inviţi să te însoţească, el întârzie să vină.

Eşti dezorientată şi dezamăgită.

Nu mai ştii ce să crezi şi te-ntrebi:

Nu mă mai iubeşte?

Se gândeşte şi o doreşte pe alta?

Tu eşti deschisă, dornică şi el îşi vede de el şi ale lui treburi.

Nu ştii ce să faci, să pleci sau să mai rămâi?

Îi găseşti scuze de fiecare dată, stresul de la servici, eşecul profesional, oboseala, etc.

Unde eşti tu în acest tablou conjugal?

Eu nu te văd!

Şi dacă eu nu te văd, nici el nu te vede.

Ridică-te! Deschide gura! Vorbeşte! Cere!

Adevărat: întrebările nu sunt romantice dar te feresc de deziluzii şi dezamăgiri prelungite, cronice.

Ce faci?

Îţi petreci ziua cântărind: cât dai tu, cât ar trebui să dea el, cu cât rămâi?

Ai senzaţia că dai totul şi că nu ţi se întoarce nimic, ai impresia că eşti goală, că ai rămas fără nimic, devitalizată şi fără chef de viaţă.

Tu pregăteşti prânzul, cina şi le serveşti singură.

Tu speli, calci, plăteşti facturi, închei contracte, negociezi, el îţi lasă banii pe noptieră.

Tu rezervi bilete la teatru, la mare, munte, el nu-i de găsit.

Tu iniţiezi dialogul cu el, tu îi cunoşti plăcerile şi pasiunile, tu sacrifici ce eşti, ce-ţi place pentru a-i satisface lui poftele.

El nu e, El uită, el refuză.

Tu eşti, Tu vrei, Tu poţi, Tu accepţi.

Te autodepăşeşti ca să-l păstrezi.

Ce-i cu tine, eşti masochistă? Îţi place durerea?

Ce ai trăit în trecut, în copilărie?

Unde a fost mama, tata?

Te-au privat de atenţie, afecţiune şi iubire?

Asta se întâmplă, repeţi un comportament din familie, fără să-ţi dai seama. În trecut te-ai chinuit pentru o atingere, o vorbă bună, o confirmare, o îmbrăţişare?

Da! Da! Da!

În interiorul tău domneşte un CRITIC SEVER, careţi spune că poţi şi trebuie să oferi mai mult dacă vrei să-l păstrezi, dacă vrei să fii iubită.

Asta faci. Trăieşti un trecut în loc să trăieşti prezentul. Ţi se pare normal şi natural ca unul să dea şi unul să primească, aşa ai văzut în casa părintească.

STOP! CONŞTIENTIZARE!

Dacă nu te opreşti aici şi acum, dacă nu discuţi cu partenerul tău, dacă nu te împaci cu trecutul, dacă nu începi o viaţă nouă, vei ajunge o frustrată, o nevrotică care se va autodistruge în fiecare secundă.

Asta nu e relaţie, nu e viaţă.

Analizează-ţi poziţia, relaţia. Acum!

Schimbă! Reconstruieşte! Trăieşte!

Nu simţi iubirea sac fără fund ce eşti!

El te iubeşte, tu nu simţi iubirea.

El da, tu-l pedepseşti pentru că n-ai avut parte de iubire.

Nu mai poţi, nu-l mai suporţi, te sufocă, te copleşeşte cu cerinţele lui de afecţiune, te stresează, te ţine pe loc din evoluţie, te caută mereu, se agaţă de tine, te iubeşte mai mult decât pe el.

Din nou te-ntreb:

Cum ai ajuns într-o astfel de relaţie?

Cum l-ai atras tocmai pe el?

Nu-mi spune că iarăşi soarta şi-a bătut joc de tine sau te-a luat la mişto... că nu mai pot digera un astfel de răspuns.

Spui prietenelor, lumii că vrei un bărbat adevărat, puternic, sigur pe el, cuceritor, stăpân, luptător şi tu trăieşti sub acelaşi acoperiş cu el, cel slab şi dependent.

Wow!

Ce contradicţie între ceea ce vrei şi faci.

Asta a cui responsabilitate mai e?

Paradox?

Îţi place să-l vezi cerşind atenţia, afecţiunea, iubirea ta?

El se dă peste cap, e clovn, e părinte, e copil, e orice de dragul tău şi tu te amuzi şi te asiguri să nu primească nimic înapoi.

De ce să-i dai ceva înapoi când tu te-ai zbătut toată copilăria să cerşeşti atenţie şi iubire de la părinţii tăi? De ce să te comporţi altfel decât ai făcut-o până acum?

Acum e rândul tău să îngenunchezi bărbatul din viaţa ta: serveşte-mă, sclavule!

Acest joc se sfârşeşte în sânge, lacrimi şi moarte.

Atenţie!

Dacă te oglindeşti în această tipologie, opreşte-te din ce faci, cere ajutor, întoarce-te cu faţa spre tine, îmbrăţişează-te, există speranţă, schimbare, vindecare, iubire.

Nu rata şansa de a trăi şi a iubi cu adevărat!

Înfruntă-ţi trăirile ce sunt îngropate în sufletul tău. Curaj! Până nu te împaci cu ce a fost, cu ce ai trăit, n-ai şanse de a trăi o relaţie alături de un suflet egal ţie, o relaţie sănătoasă şi frumoasă.

Tu nu ai primit iubire. Acum, tu nu oferi iubire. Tu nu simţi iubire. Dacă vei continua pe drumul ăsta, nu vei întâlni şi gusta vreodată din iubire.

Te rog, începe călătoria interioară, dialogul cu tine, scoate afară fantasmele trecutului, fă pace cu ce a fost, viaţa e frumoasă!

### Salvatoare de profesie

Atragi bărbaţi slabi, hipersensibili, nerespectaţi, lipsiţi de iubire, depresivi, speriaţi, neînţeleşi, vulnerabili, confuzi.

Tu eşti mama lor, salvatoarea. Fecioara Maria care se sacrifică pe sine pentru a-l salva pe el, sărmanul rătăcitor al vieţii.

Tu îl încurajezi, consolezi, îi lingi rănile trecutului şi a prezentului, îl susţii orice ar fi, preiei controlul, îi întinzi o mână şi-l strângi puternic la piept, în siguranţă, ferit de lumea rea de afară.

Ce-i cu vrăjeala asta?

Cine eşti tu?

Mamă, Fecioară Maria?

Fiindcă IUBITĂ, sigur nu eşti!

Şi-mi spui: ce om eşti?

N-ai suflet?

El a fost rănit, traumatizat în trecutul său. Cum să nu-l protejez şi îmbrăţişez?

Fă ce vrei draga mea, însă taci, nu te plânge când distrusul tău se vindecă în alcool, droguri şi aventuri. Iubirea de mamă înseamnă iubire necondiţionată! Aşa că, GURA!

Dacă ţi-ai luat bicicleta pedalează, salvează-l din braţele următoarei, din ghearele dependenţei de droguri, şi aşa mai departe, doar e copilul tău...

Cât de sănătoasă e această relaţie mă-ntreb? Faci sex cu copilul tău? Mă doare capul! Şi de-ai şti câte femei trăiesc această poveste incestuoasă.

Ce-i cu voi?

TREZIŢI-VĂ!

El face ce simte şi crede şi tu trăieşti pentru el, doar e vulnerabil şi singur pe lume, cum să te îngrijeşti de tine, cum să dai doi bani pe tine? Exclus! Ce pretenţii divine am şi eu...

Hei! Există psihoterapie! Există vindecare! Nu e nevoie să renunţi la viaţa ta! Fiindcă oricum nu-l vei salva. Această relaţie e condamnată la moarte.

Rolul pe care l-ai ales, de salvatoare, de Dumnezeu te bagă într-un joc periculos care nu sfârşeşte bine.

Nu te-ntrebi de ce l-ai ales tocmai pe el din toţi bărbaţii?

Îţi spun eu. Ca să te simţi importantă, superioară lui. Însă ai uitat nişte aspecte esenţiale:

1. Nu eşti ancorată în prezent, trăieşti proiectată în viitor. Într-o zi se va vindeca şi vom trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi. Dragii de voi, s-ar putea ca acea zi să nu vină niciodată...

2. Nu te cunoşti, nu te vezi aşa cum eşti neajutorată şi speriată. L-ai ales pe el fiindcă ţi-ai proiectat neputinţa asupra lui şi asta te împiedică să-ţi rezolvi conflictele intrapsihice. Şi speri că vindecarea lui să-ţi aducă şi ţie vindecarea.

Happy End? M-aş mira!

STOP!

Mila, compătimirea nu seamănă cu IUBIREA.

Unde e PREŢUIREA ŞI ADMIRAŢIA?

Ele traduc IUBIREA. Ca să iubeşti e vital să admiri, să preţuieşti.

RESPECTUL, cheia care deschide uşa Iubirii adevărate?

E timp şi pentru tine, dacă începi acum să lucrezi la tine, să schimbi, să accepţi şi să-ţi pansezi rănile tale, nu ale lui. Dacă fiecare s-ar ocupa de bucata lui de Iad, Raiul ar domni pe Pământ.

El e Zeu, Tu eşti Gândac.

E artist, regizor, fotbalist, actor, muzician, zeu.

Tu eşti gândacul care trăieşte în umbra lui, prin el, vorbind toată ziua de succesele, achiziţiile şi titlurile adunate.

Tu stai acasă, şi-l aştepţi cuminţică să vină şi să-ţi povestească cum arată lumea prin ochii atotştiutorului şi cunoscătorului de viaţă adevărată.

El e modelul tău, el e mult mai inteligent decât tine, el decide, el ştie cel mai bine ce e bine pentru tine, el aduce valoare vieţii tale, el e zeu, tu eşti gândac de bucătărie.

Pune masa, Sclavo! A venit Zeul acasă pentru câteva zile, spală, fă ce ştii mai bine, slujeşte-l, să nu cumva să scape la alta. Ducă-se din partea mea, dar nu ştiu ce părere ai tu... despre ce ai mai vorbi dacă el ar dispărea din peisaj? Ce ai mai face? Cu ce ţi-ai mai umple ziua, viaţa? Având în vedere că tu sugi energie de la el şi aduni fărâmiturile ce le lasă în drum spre ieşirea din casă... nu ştiu!

Ahhh, am uitat că mai ai şi vreo 3 copii. Nu e Zeu degeaba, ţi-a dat de lucru, munca cu copii te solicită suficient încât să nu mai ai timp să priveşti la aventurile lui. Şi-atunci, de ce te plângi?

Te-ai măritat cu un Zeu! De ce eşti nefericită? Fiindcă n-ai viaţă? Lasă că are el şi pentru tine! Nu mai plânge! Tu l-ai ridicat pe piedestal! Tu l-ai ales! Cine să fie, tata?

Te-ai măritat cu tata?

Există două cazuri posibile: ori nu ai primit de la tată suficientă afecţiune, protecţie, sau poate a lipsit cu desăvârşire, ori ai primit prea multă atenţie, iubire excesivă dacă îţi vine să crezi că există aşa ceva. :-) Închid paranteza, care lipseşte, şi eşti prinsă în această dependenţă emoţională la nivel inconştient, astfel bărbatul tău devine părintele tău.

Tu suferi, eşti golită din punct de vedere spiritual său psihologic şi atragi, alegi un bărbat puternic, valoros, carierist, zeu ca să vină să-ţi umple golul tău interior.

Înţelegi ce se întâmplă cu tine?

Cu acest material nu caut să-ţi îndrept atenţia spre un alt model masculin, slab şi mic, departe de mine gândul ăsta. Cum ţi-am mai spus e absolut vital să-ţi stimezi şi să-ţi apreciezi bărbatul de lângă tine, se poate ca bărbatul tău să fie artist, talentat, inteligent, realizat, e preferabil să fie aşa, însă e exclus să te anulezi pe tine, să trăieşti ca un gândac în umbra lui.

Caut să te trezesc la viaţă! Tu eşti la fel de importantă ca şi el. Ocupă-te de tine şi de pasiunile tale. Şi tu ai potenţial, şi tu meriţi să fii preţuită, admirată, aplaudată pentru tarta de fructe gătită, pentru succesul profesional, pentru copiii frumoşi ce i-ai dăruit lui, vieţii.

Atât am avut de zis, ştiu că am atins esenţialul, acum te las să meditezi la tine şi la relaţia ta.

Ca să trăieşti o relaţie sănătoasă, încununată de atracţie şi pasiune e necesar să testezi atent terenul ce vă leagă înainte, nu după ce furtuna de reproşuri şi acuze se dezlănţuie.

Asigură-te că el e cel de care ai nevoie, el e cel cu care vrei să-ţi împarţi restul vieţii.

Întreabă-te:

Ce compatibilităţi există între noi?

În ce fel vine el în întâmpinarea nevoilor mele?

Ce altceva mai ştiu despre el?

Îl cunoşti îndeajuns de bine? Poţi trăi cu punctele lui vulnerabile?

Faptul că amândoi iubiţi călătoriile şi senzaţiile tari nu este îndeajuns ca să formaţi un cuplu reuşit şi longeviv. Îţi recomand să sapi adânc înainte de a te aşeza... :-)

Evaluează atent ce vă ţine acum legaţi, pasiunea pentru muzică, potrivirea sexuală sau ce o mai fi şi întreabă-te: Ce s-ar întâmpla cu noi dacă ceea ce ne leagă acum nu ne-ar mai lega în viitor?

Cum s-ar putea dezvolta relaţia?

Alege adevărul, noi femeile avem un dar în a-l transforma pe broscoi în prinţ, aşa că deschide ochii, fii onestă cu tine, te vei proteja de dezamăgiri şi suferinţe inutile.

Dacă îţi place la început asta nu înseamnă că-ţi va place şi mai târziu. Fără o lungă analiză nu vei face o alegere bună. Nu te grăbi la despărţire, divorţ. Ia-ţi timpul de care ai nevoie pentru a te asigura că nu e vorba de o îndrăgostească copilărească, de o proiecţie a idealului tău masculin. Ia-ţi valul de pe faţă, retrage-ţi proiecţiile şi vezi dacă el e, sufletul tău pereche.

Meriţi totul!

Nu te mulţumi cu jumătăţi de măsură!

Nu fă compromisuri cu aspectele cele mai importante ale vieţii tale.

Trăieşte în fiecare zi ca şi cum ar fi ultima zi pe care o trăieşti!

Zâmbeşte! Dansează! Îmbrăţişează! Iubeşte!

# CE FACI CÂND TU ÎL VREI IAR EL NU TE MAI VREA?

În ciuda tuturor defectelor pe care i le găsesc când îl privesc, eu îl mai vreau şi el nu mă mai vrea. Încerc să-mi belesc ochii mai bine şi să-nţeleg ce fel de vrajă m-a legat de el.

Nu-nţeleg de ce... cu ceva vreme în urmă era numai miere... îmi bea apă din palmă, respira doar când mă vedea în braţele lui, visa la mai mult în fiecare seară, şi eu fugeam, amânam, glumeam şi zâmbeam când priveam la bietul îndrăgostit.

Şi acum? Ce s-a întâmplat? Nu-nţeleg! Am nevoie de ajutor specializat! Simt c-o iau razna!

Am trăit şi eu un astfel de moment, sau mai multe? Mă prefac că îmi amintesc doar unul, pe care ţi-l şi relatez. :-)

Îl văd, îmi place, Wow, îl vreau, îi zâmbesc, îl privesc şi plec mai departe. A doua zi la fel, a treia zi cred că l-am şi cunoscut de aproape. Nu stau pe gânduri dacă vreau ceva, în cazul de faţă, o aventură. Tipul arată senzaţional de bine, e sportiv, genul meu... A doua zi după noaptea de amor nebun: Baby, sufleţel, iubire, inimioară, alinturi şi răsfăţuri de genul... ce mişto alunecă alinturile împletite cu mirosul lui pe trupul tău satisfăcut şi relaxat, aşa-i?

L-ai cucerit! Îţi zici că e al tău pe viaţă! La cât e de topit după tine nu are cum să zboare spre altă floare, aşa-i? :-)

Şi urmează zile de plimbări, sărutări, cine sub clar de lună şi partide de sex sălbatic.

El e, îţi zici. L-am întâlnit, mulţumesc Viaţă!

Planuri de vară împreună, plecăm să cucerim lumea în doi. Viaţa e atât de frumoasă când eşti îndrăgostită, ce binecuvântare ţi-e dat să trăieşti, nu ştii cui să-i mulţumeşti.

Ţi-e şi teamă să povesteşti lumii despre iubirea, fericirea ta. E prea frumos să fie adevărat... şi nici bine nu închei momentul contemplativ că-ţi sună telefonul, el e! Sari în sus de bucurie şi apeşi tasta verde, care-l invită în viaţa ta: Baby,

a intervenit ceva, disează nu ne putem vedea, te sun mai târziu să-ţi spun noapte bună, te iubesc sufleţel!

Nici nu auzi mesajul ce ţi-a fost transmis, în afară de: Te iubesc, sufleţel!

Mă iubeşte! Wow! Deja? Se poate întâmpla! Cânţi, dansezi prin casă, zâmbeşti în oglindă, iubeşti viaţa!

Vine seara, şi telefonul se transformă într-un mesaj scurt: Somn uşor, sufleţel.

Te-ntrebi unde a rămas "Te iubesc"?! Dar treci repede peste şi adormi cu gândul la el, entuziasmul nu te lasă să interpretezi corect mesajul şi te adânceşti în somn.

A doua zi dimineaţa sari pe telefon, constaţi cu uimire că n-ai primit nici un mesaj de la el, Alesul. Ce s-a întâmplat cu mesajele de bună-dimineaţa?! Cobori din pat spunându-ţi că sigur e prins, ocupat, stresat. Mai are timp, te-ai trezit şi foarte devreme, poate încă doarme. Duş, mic-dejun, make-up, priveşti telefonul din nou: nimic. Ceva s-a întâmplat! Îi scriu, fac ce simt, a zis că mă iubeşte, eu de ce să aştept semne de la el? Mesaj expediat!

Răspuns: tăcere! Ce faci în faza asta? Continui să-l cauţi?

Hey! Trezeşte-te! Bărbaţii nu dispar dacă te vor, dacă vor o relaţie pe termen lung cu tine. În schimb dispar dacă şi-au satisfăcut nevoile şi şi-au descărcat tensiunile. Înţelegi diferenţa? Dacă apare o dată pe săptămână pe la tine, e clar ce vrea, sex şi atât. Nu visa la mai mult! Nu te mai minţi singură! Nu te vrea pe tine! Vrea sex! Şi tu eşti la îndemână. Atât.

Vrei mai mult? Atunci învaţă să fii femeie, învaţă să pui preţ pe tine, învaţă să te preţuieşti, învaţă să te respecţi şi să te iubeşti.

Nu te-ai săturat să:

Păzeşti telefonul, dobitocul nu sună!

Verifici compulsiv mesageria: You have absolutely no messages!

Votcă şi înjurături: ieşi cu fetele în oraş; beţie crâncenă de pe urma căreia te alegi cu dureri de cap şi greaţă post alcool.

Ciocolată învelită în depresie: întuneric şi tone de filme. Vrei să anihilezi durerea în somn sau în toxiinfecţie alimentară.

Promisiuni de amazoană: de azi înainte îmi bat eu joc de el, îl folosesc şi-l arunc la gunoi, ca pe un vibrator ieftin.

Mă interesezi, nu înţelegi?

Plouă cu mesaje de disperare – asta e faza în care începi să devii preş, cârpă, orice de care el poate să-şi şteargă picioarele.

Crezi că te faci de râs? :-) În nici un caz! De mila ta se va întoarce să mai râdă o dată de tine, să se mai scârbească o dată şi să fugă cât îl ţin picioarele departe, departe de privirea ta cerşetoare care păstrează imaginea lui: te mai vreau!

Disperato! Stop! Cine crezi că poate iubi o cârpă, un preş, o sclavă, o cerşetoare? Un bărbat normal, frumos, puternic şi viril? Niciodată! Sorry! Credeai altceva? De acum să nu mai crezi una ca asta.

Tu îl mai vrei şi după ce l-ai prins în pat cu alta.

Tu îl mai vrei şi după ce ţi-a tras o palmă!

Tu îl mai vrei şi fără orgasme!

Tu îl mai vrei şi bădăran şi ţăran.

Tu îl mai vrei şi cu mă-sa la pachet.

Tu îl mai vrei şi târziu acasă!

Tu îl mai vrei şi anost şi fără chef de viaţă!

Tu îl mai vrei şi zgârcit şi prost!

Tu îl mai vrei şi gras şi alcoolic!

Tu îl mai vrei, el nu te mai vrea!

Frică de schimbare?

Toţi sunt la fel! Unde să ies ca să-l întâlnesc? M-am săturat să tot încerc!

Asta e gândirea ta? Asta crezi despre bărbaţi?

Mi-e teamă pentru tine, viitorul tău nu sună bine cu o astfel de gândire.

Decât să schimbi partenerul, peisajul familiar, "confortabil" mai bine mai faci un compromis, mai înghiţi o pastilă amară, până ce însăşi viaţa va ajunge un compromis care îţi va lăsa numai amărăciune în gură, în suflet.

Frică de singurătate?

Decât să rămână singură cu ea, femeia e în stare să-i înghită şi să-i accepte bătăile, alcoolul şi aventurile de proastă calitate.

Frică de abandon?

Femeia abandonată vrea să revină prin orice mijloc în braţele lui, măcar pentru o noapte, ca să-i arate ce a pierdut.

Frică de respingere?

Lipsită de încredere şi putere, femeia se agaţă de bărbat, devine sclavă, dependentă de el, de relaţia în care se află.

Ce-ţi răsună în minte: unde am greşit de m-a părăsit?

Cum să ratezi şansa să te culpabilizezi, să te auto devalorizezi: n-am fost destul de bună! Nu-l merit! Nu sunt vrednică de iubire şi respect!

Profeţie împlinită! Aplauze! Ce-ai gândit s-a împlinit! Felicitări! Aşa să procedezi şi de acum înainte! Tot înainte spre prăpastie! Nu te schimba: eşti perfectă aşa cum eşti! Repetă-ţi întruna: asta sunt, cine mă iubeşte, mă ia aşa cum sunt. Adevărat!

Asta se întâmplă când ţi-ai încheiat cursurile de dezvoltare personală şi stima şi puterea interioară sunt aproape de stele.

Nu te schimbi fiindcă ceilalţi o spun, te schimbi fiindcă simţi că atitudinea din prezent nu te duce în viitor, ci te ancorează şi mai tare în trecut. Înţelegi?

Faci schimbări ca să devii mai bună, ca să trăieşti o viaţă calitativă.

Simt că înnebunesc! Fără el viaţa mea n-are niciun sens!

Eşti dependentă de el, şi când el pleacă, dispare din peisaj, eşti pierdută, te zbaţi între viaţă şi moarte.

Althea Horner spune că tot aşa cum unii oameni se folosesc de alţii ca de o oglindă care să-i asigure că există, alţi oameni se folosesc de semenii lor ca de o oglindă care să-i definească, să le spună cine sunt.

De aici disperarea, sentimentul de moarte interioară.

Dacă el pleacă, ţi-ai pierdut identitatea, Sinele.

Cu ce te confruntţi când el pleacă?

Anxietatea de separare, e ca şi cum o mamă şi-ar părăsi copilul de abia născut, trăieşti acelaşi sentiment sufocant.

Ce faci? Îţi dai seama că atitudinea de disperată te ajută să alungi orice bărbat din raza ta vizuală?!

Eşti conştientă că un bărbat nu vrea alături de el o disperată, o sclavă, un preş?

Ce poate să-l atragă, să-l excite la o femeie preş, care renunţă la ea, care acceptă şi înghite orice vine la pachet cu el?

Pasivă, disperată şi cerşetoare! Wow, moartea pasiunii! Cum vrei să te dorească un bărbat când nici bine n-a sunat prima oară şi i-ai şi răspuns şi implorat să vină acasă, să vă împăcaţi, să te ierte c-ai îndrăznit să-ţi spui părerea.

Eşti normală? Unde ţi-e demnitatea, respectul de sine?

Unde e viaţa ta?

Viaţa ta se învârte în jurul lui?

Atunci îngroapă-te de acum fiindcă n-o să ai parte de o călătorie în doi relaxantă şi însorită. Îmi pare rău pentru tine, dar eşti pe un drum greşit.

Toate bune şi frumoase până aici, hai să trecem mai departe, hai să vedem cum îl atragi în universul tău captivant.

Duş cu apă rece: dezbracă-te de vechile atitudini şi comportamente şi spală-te bine, asigură-te că la ieşirea de sub duş eşti o persoană nouă, doritoare de o viaţă nouă, de respect şi stimă de sine.

Reconstruieşte-ţi imaginea de sine: de acum încolo te comporţi altfel decât ai făcut-o până acum. Rezervată şi misterioasă. Greu de găsit, de cucerit.

Bărbaţii sunt luptători, au un spirit competitiv: pentru ce să lupte dacă tu i te oferi pe tavă?

Dorinţa moare din faşă, din start, dacă eşti liberă şi disponibilă pentru el, la orice oră sună şi are chef de tine, de sex. Stop! Vinde-te scump! Joacă-ţi bine cărţile dacă-l vrei. Deci: păstrează distanţa! Şi în timpul ăsta lucrează la imaginea ta, fizic, spiritual, atitudinal. Citeşte, dezvoltă-te, aleargă 5 km pe zi, înfrumuseţează-te, pregăteşte-te pentru marea aventură.

Demnitate şi respect faţă de propria persoană: îţi îngropi visul de a te mărita şi de a face 5 copii pentru moment, până îţi recapeţi stima de sine, puterea interioară.

Când un bărbat simte că eşti disperată, că vrei să-l legi de tine, că tânjeşti după căsătorie şi copii, fuge cât îl ţin picioarele.

Ocupă-te de tine: aspect fizic şi spiritual: alimentaţie sănătoasă, sport şi distracţii, nu ai timp de pierdut, eşti o femeie ocupată, pasionată şi plină de viaţă. Îţi construieşti viaţa, îţi trăieşti viaţa – ăsta e mottoul tău: carpe diem.

Nu-ţi petreci timpul aşteptând să vină el, să te bage în seamă, să te scoată la cină, să se decidă ce vrea de la tine. Te ocupi singură de tot ce înseamnă persoana ta.

Ne-am înţeles?

Cu cât scapi mai mult din mâinile şi privirea lui, cu atât mai mult te doreşte lângă el.

Deci? Aleargă! Ascunde-te! Lasă-te curtată de alţi bărbaţi! Joacă-te! Antrenează-te pentru marea lovitură!

Interesul lui scade imediat dacă vede că nu pui preţ pe tine, că renunţi la tine pentru el. După ce-ţi satisfaci nevoile personale ai timp şi pentru el, restul.

### Feminitate şi seducţie

Bărbaţii visează cu ochii deschişi să fie seduşi de o femeie.

Procesul de selecţie: chiar dacă tu ştii că el e, îl doreşti, e bărbatul ideal, el nu trebuie să ştie că el e Alesul. Nu la început, în primele luni, altfel te va considera o disperată care caută să intre într-o relaţie cu orice preţ, şi el vrea ca tu să-l alegi pe cel mai bun, cel mai inteligent, cel mai cel. El vrea să te cucerească prin trăsăturile, abilităţile, personalitatea lui. Şi dacă tu-i spui că vrei o relaţie cu el din prima lună, el înţelege că tu vrei relaţie, cu el sau cu altul ţi-e tot una, doar singură să nu fii.

Independenţa şi siguranţa de sine.

Nu ai timp de relaţii serioase, ai o carieră de construit şi o viaţă de trăit. Ai nevoie de spaţiu şi de vacanţe. Ai un vis şi vrei să-l trăieşti cât mai repede şi-ţi păstrezi energia pentru obiectivele şi dorinţele tale. Asta trebuie să audă el din gura şi privirea ta. Ideal ar fi să ai în cap şi-n plan stilul ăsta de viaţă. Dacă încă nu-l ai prefă-te că-l ai şi că asta îţi ocupă tot timpul şi lasă-l să spere că-n clipa în care vrei să te angajezi într-o relaţie pe termen lung face şi el parte din potenţialii tăi candidaţi la postul de partener, pune-l pe banca de rezervă.

Adorabilă şi inaccesibilă: ce poate fi mai atrăgător de atât? Nimic! Arta seducţiei înseamnă să-ţi păstrezi siguranţa de sine şi misterul. Ieşi! Distrează-te! Trăieşte viaţa! El va umbla după tine, el se va preocupa şi-şi va bate capul cum să te transforme în iubita, soţia lui.

Tu transmiţi siguranţă, încredere în sine, el respiră dorinţă, atracţie.

Mae West a zis: Fetele bune ajung în Rai, fetele rele ajung unde vor ele!

Simona Catrina a completat astfel: Atunci când eşti un produs pe cale de dispariţie, prezinţi interes, toată lumea se aşează la coadă. Dacă eşti marfă de raft, te pipăie toţi, dar nu te vrea nici unul.

Închei prin a-ţi spune: fii preţioasă! Fii adorabilă şi inaccesibilă. Îndepărtează-te de telefon şi mesageria vocală. Telefonul sună, tu nu-l auzi... eşti o femeie ocupată, în caz că ai uitat... :-)

Fă-l să ardă de dorinţă prin lipsa ta, prin prezenţa ta magnetică şi captivantă. Tu eşti altfel decât restul, îţi aduci aminte? Produs pe cale de dispariţie!

Oferă-i un pic şi apoi opreşte-te, retrage-te. Vrei să-l seduci? Atunci uită de mesaje de genul: te iubesc! Te vreau doar pentru mine! Eşti bărbatul la care visez de mică! Vreau să-ţi fac un copil! Sunt disperată! Vreau să ne împăcăm, nu pot să trăiesc fără tine! Eşti unicul, bla bla bla. Stop! Opreşte-te dacă vrei să-l mai vezi la faţă vreodată.

Câteva gânduri de final despre bărbaţi...

Bărbaţii au competiţia în sânge, ţii minte povestea cu vânătorii şi prada, adu-ţi aminte de ea de fiecare dată când vrei să te arunci în braţele lui din prima seară.

Bărbaţii îşi întorc capul după femei interesante şi îngrijite, zvelte şi sigure pe mersul lor, nu contează că ai 1, 55 şi dinţii strâmbi dacă ai fesele lucrate la sală şi un stil unic şi captivant.

Bărbaţii iubesc femeile independente şi optimiste. Eşti o astfel de femeie? Zâmbeşti la el, la viaţă? Nu va pleca de lângă tine!

Bărbaţii se aşează lângă femeia care le menţine interesul treaz, cu care pot împărţi păreri şi experienţe de viaţă.

Bărbaţii sunt atraşi de incertitudine, mister. Cu cât are senzaţia că-i poţi scăpa, că te poate pierde, cu atât mai mult aleargă după tine.

Bărbaţii vor sex într-o relaţie. Joacă-te cu arma asta, comportă-te după sex ca la prima întâlnire, ce cafea ai spus că-ţi place? Să nu îi laşi impresia că tu vezi în el un posibil soţ. Never! Lasă-l pe el să pronunţe cuvintele periculoase: angajament, relaţie pe termen lung, căsătorie. Ne-am înţeles? Bărbaţii vor să fie admiraţi, preţuiţi. Lasă critica de-o parte, nu-i mai sugera ce să facă, sau ce i-ar sta bine. Eşti mama sau iubita?

Bărbaţii se îndrăgostesc de femeile care au încredere în ele, care pun preţ pe ele, care se "vând" scump. Fii preţioasă şi pretenţioasă!

"Bărbaţii aud ceea ce văd!" Şi dacă văd disperare, o iau la fugă!

Aşa că: dacă nu te sună, nu-l căuta!

Dacă te dezamăgeşte, nu plânge, nu-l certa, nu-ţi arăta suferinţa.

Dacă vine târziu acasă, pleacă de acasă.

Dacă ţi-a zis că vrea spaţiu, oferă-i ce cere, de tot!

Dacă te-a înşelat, pedepseşte-l cu lipsa ta!

Sunt câteva gânduri care se cereau exprimate, sper să-ţi folosească ca să ieşi din situaţia în care eşti, în curând vei primi mai mult, acum lucrez la un material nou: "Din pat la altar", care este un ghid relaţional şi tratează exact relaţia ta cu el. Ce faci cu el după prima seară de amor nebun şi până în ziua în care îţi aşează piatra pe deget. :-)

# CUM ARATĂ RELAȚIA TA DE CUPLU?

Cum să faci alegeri inteligente?

Cum să ai o relaţie de cuplu profundă?

Lasă filmele, basmele şi romanele deoparte şi fă o poză relaţiei tale de cuplu actuale.

Iubirea, atracţia sexuală şi sexul se confundă.

Aud voci care spun: totul este posibil!

Şi văd feţe triste, nesatisfăcute.

Unde sunt orgasmele, extazul?

Există o incongruenţă între ceea ce spunem şi ceea ce simţim.

Miturile iubirii. Poveşti şi filme cu iubire. Idealizare.

Problema oamenilor care nu au probleme este: IUBIREA.

Vrei să iubeşti şi vrei să fii iubită. Simplu şi corect.

Îndrăgostirea te salvează de fiecare dată când viaţa devine plată.

Descoperi o lume nouă, perfectă, unică alături de el: zbori, şi gândeşti că el e sufletul tău pereche şi că dragostea învinge totul.

Visezi la inele şi făgăduieli pe malul mării, la iubire fără sfârşit.

Totul pare posibil. Şi-atunci de ce totul sfârşeşte în lacrimi, spermă şi sânge, cum zice prietenul nostru Beiggbeder?

Realitate sau idealizare?

Există o discrepanţă între expectanţele iniţiale şi realitatea relaţiei tale?

Mă grăbesc să spun că, da, există.

Trăieşti viaţa de cuplu centrată doar pe nevoile tale sau doar pe nevoile lui?

În ambele cazuri vei experimenta eşecul, conflictul, frustrarea, despărţirea.

Teama de a spune "nu" unei relaţii care nu merge.

Ţi-e teamă să nu-l pierzi pe cel iubit şi înghiţi tot ce are celălalt de dat, bun, rău, puţin contează, atâta timp cât relaţia de cuplu rezistă.

Există diferenţe între voi aşa cum există similitudini. Nu-nţelegi că nu există nimic rău în asta?

Relaţie idilică – cum să spui "nu"? Cum să-l lezezi, îndepărtezi pe alesul inimii tale?

Preferi să te agăţi de imaginea ideală a cuplului decât să accepţi ideea că celălalt gândeşte, simte şi acţionează diferit.

Idealisme. Mituri. Aforisme.

Insatisfacţie maritală, nefericire în cuplu.

Compari relaţia ta de cuplu cu filme şi romane utopice, ideale.

Vrei ceva inexistent, vrei altceva şi nu-i găseşti un nume, o formă, un sunet.

Cine e acel cineva care te-ar face fericită?

Cum arată? Cum miroase?

Unde ieşi ca să-l întâlneşti?

Te lupţi cu gânduri şi dorinţe la fiecare conflict, dezamăgire, despărţire.

Ce vreau cu adevărat?

Ce fel de relaţie mă face fericită?

Unde e bărbatul visurilor mele?

Există sufletul-pereche?

Cum vreau să fiu iubită?

Ce înseamnă o relaţie pentru mine?

Am relaţia dorită sau încă tânjesc după relaţia ideală?

Eşti satisfăcută în relaţia de cuplu?

Atmosfera în casă: lumânări, armonie, muzică şi voie bună?

Situaţia financiară: educaţie financiară, shopping şi călătorii împreună?

Relaţiile intime şi satisfacţia sexuală: aveţi o viaţă sexuală activă, vie, pasională?

Contribuţia partenerului la îngrijirea copiilor: e prezent şi atent cu nevoile copiilor voştri?

Contribuţia partenerului la treburile gospodăreşti: pune mâna, aduce, pregăteşte cina?

Comunicarea şi intimitatea: eficientă, empatică, directă?

Modul în care sunt luate hotărârile în casă: împreună şi separat?

Satisfacţia profesională: sunteţi amândoi satisfăcuţi în plan profesional?

Gestionarea conflictelor: discuţii libere şi deschise? Acceptarea punctelor diferite de vedere? Negociere şi înţelegere?

Test de percepţie asupra relaţiei de cuplu:

Cum vezi tu relaţia? Cum vede el relaţia?

Încredere: ai încredere în partenerul tău? El are încredere în tine?

Prietenia partenerilor: el este bunul tău prieten? Tu eşti prietena lui de suflet?

Afecţiunea: el este cel care te hrăneşte afectiv? Tu eşti aceea care-l hrăneşte afectiv?

Activitatea sexuală: casă, masă şi sex împreună? Tu eşti partenera lui de sex?

Timpul petrecut împreună: cu el îţi petreci timpul liber? Cu tine îşi petrece timpul liber?

Responsabilitatea: eşti responsabilă pentru rolul, atitudinea şi acţiunile tale? El e responsabil de tot ce întreprinde?

Conflicte legate de bani şi de petrecerea timpului liber petrecut împreună: economii şi cheltuieli comune? Banii câştigaţi îi cheltuiţi separat?

Ascultarea, empatia: auzi, vezi, simţi realitatea lui? El te vede aşa cum eşti, gândeşti, te mişti?

Sentimentul egalităţii şi al reciprocităţii: el se simte fericit, satisfăcut, împăcat lângă tine? Tu îi aduci fericire şi împlinire în viaţă?

Compatibilitatea: el te completează, îţi răspunde nevoilor prezente? Tu eşti jumătatea ce-i lipseşte?

Dezacordul pentru prietenii celuilalt: petreci timp calitativ alături de prietenii lui? E fericit să petreacă timp alături de prietenii tăi?

Spiritul critic: îi critici gesturile, eşecurile, scăpările? El te critică atunci când lucrurile îţi scapă de sub control?

Respectul reciproc: îl respecţi pentru ceea ce e, face şi îi place? El te acceptă şi te respectă pentru ceea ce eşti, gândeşti şi alegi?

Comunicarea: îi comunici gândurile, nevoile şi aspiraţiile tale? El îţi vorbeşte despre lumea lui interioară şi exterioară?

Iubirea: îi spui te iubesc fiindcă ştii ce-nseamnă iubirea? El te iubeşte fiindcă se iubeşte pe el şi întreaga lume?

Libertatea: îi laşi liber, să zboare unde simte şi doreşte? El te lasă să alegi ce vrei şi ce-ţi place în viaţă?

Nevoile reciproce: îi răspunzi când are nevoie, îl atingi şi-l iubeşti când îl întâlneşti? El te satisface şi-ţi răspunde nevoilor personale?

Intimitatea: aveţi o lume în care vă întâlniţi şi vă iubiţi, o lume a voastră, departe de încercările şi provocările zilei curente? Un spaţiu preţios păzit şi hrănit de amândoi?

Planurile comune de viitor: proiecţia viitorului tău îl cuprinde şi pe el? El se vede proiectat în viitor cu tine?

Angajarea în relaţie: eşti prezentă, trup şi suflet în relaţie? El este angajat cu mintea, fizicul şi spiritul în relaţie?
Acordarea de sprijin: eşti lângă el când are nevoie de sprijin şi încurajare? El e lângă tine când te-ntrebi, când te doare?

Menţinerea relaţiilor de rudenie: ai o relaţie bună, sănătoasă cu familia lui? El se bucură să ia masa la părinţii tăi?

Îngrijirea şi socializarea copiilor: vă îngrijiţi amândoi de viaţa copiilor voştri?

Aprovizionarea: tu faci lista, el face piaţa? Împreună până la capăt şi-n orice situaţie?

Gelozia: eşti geloasă? E gelos? Întrebaţi-vă de ce! E important să găsiţi cauza geloziei.

Certurile şi cauzele lor: care este cauza certurilor voastre? Pune poveştile, cauzele pe hârtie şi analizează-le şi compară-le cu ale lui. E o muncă esenţială care te ţine departe de neplăceri. Scrieţi, după care comunicaţi, negociaţi, zâmbiţi, iubiţi!

Rolurile sunt definite şi reajustate în permanenţă prin comunicare.

Aşa se întâmplă şi la tine în casă?

Comportament proactiv, deschis şi direct sau comportamentul defensiv, care inhibă comunicarea şi definirea rolurilor?

Decideţi împreună?

Bărbatul acţionează şi decide?

Femeia acţionează şi decide?

Răspunde la aceste întrebări acum, după care treci mai departe şi citeşte exemplele ce le-am ales pentru tine.

"A iubi nu înseamnă a ne privi unul pe celălalt, ci a privi amândoi în aceeaşi direcţie."

Sensibila intuiţie îmi spune că într-o barcă sunt doi artişti şi amândoi trebuie să vâslească şi să privească în aceeaşi direcţie.

Încercările, poveştile şi viziunile mele despre relaţia de cuplu mi-au transmis următoarele mesaje:

Dragostea romantică, praf în ochi, îndrăgostească şi orgasme multiple. Wow, a dat norocul peste tine. Până când?

Atracţie irezistibilă: l-ai văzut, l-ai plăcut, el e bărbatul visurilor tale, dragoste la prima vedere.

Atracţie fizică, dorinţă erotică la prima vedere. Îl iubeşti pentru calităţile şi abilităţile lui sau pentru orgasmele oferite? Dacă mai şi proiectezi pe el imaginea idealului tău

masculin te-ai scos, sigur vei avea parte de o dezamăgire pe măsura nivelului îndrăgostirii.

E minunat să fii îndrăgostită, ştiu, eu sunt prima care mă îndrăgostesc de un om pasionat, plin de viaţă şi speranţă, de un artist, de un sportiv, de un suflet viu.

Însă dezamăgirile sunt pe măsură, de fiecare dată când m-am aprins mai tare, când am visat mai mult, când am proiectat realitatea şi construcţia mea mentală asupra lui s-a dus dracului toată îndrăgosteala, pasiunea, atracţia.

Ca să vezi adevărul, realitatea lui, e necesar să vezi bine, să alegi inteligent, să fii prezentă şi conştientă de visurile şi aşteptările tale. Nu-l confunda pe el cu ce vrei tu de la bărbatul visurilor tale. Înţelegi?

Să te-ndrăgosteşti e simplu şi uşor. De câte ori n-ai zis în viaţă: vreau să mă-ndrăgostesc, să tremur, să visez, să trăiesc o poveste de dragoste ca-n filme.

Şi a doua zi, Făt-Frumos apărea la poarta inimii tale, pregătit de o poveste de dragoste cum numai în filme mai vezi. Da! Ştiu! De fiecare dată când mi-am dorit să mă îndrăgostesc, m-am îndrăgostit.

De ce s-a terminat?

Ia seamă la enunţul mai sus făcut: vreau să mă-ndrăgostesc, să tremur, să visez, să trăiesc o poveste de dragoste ca-n filme.

Şi? De ce eşti uimită că s-a terminat? Poveştile, filmele, au început şi sfârşit. Unele fericit, altele mai puţin fericit.

Pe tărâmul viselor şi al imaginaţiei totul este posibil, miturile se transformă în realitate, broaştele în prinţi, dovlecii în trăsuri.

Însă, aici, pe pământ, relaţiile se construiesc în timp, muncind ziua şi noaptea. Doreşte-ţi o relaţie, nu o poveste ca-n filme. Ai putea începe astfel: vreau o relaţie pe termen scurt/lung cu un bărbat responsabil, atent, spiritual, spontan, înalt la înălţime şi statut şi aşa mai departe. Doreşte-ţi

chestii reale, pământeşti şi renunţă la imagini mentale prefabricate.

Nevoile şi aspiraţiile tale, lumea şi realitatea ta sunt diferite de nevoile, aspiraţiile şi realitatea lui. ÎNŢELEGI? STOP DREAMING!

Ai pretenţia divină ca partenerul să-ţi satisfacă nevoile, să-ţi citească gândurile, să-ţi răspundă la telefon de 10 ori pe zi, să-ţi tapeteze casa cu flori, să te poarte peste mări şi ţări.

Ce simţi când el uită pasta de dinţi desfăcută, hainele împrăştiate prin casă, capacul ridicat la toaletă, firimituri pe masă?!

Sau mai rău: pleacă fără să te sărute, vine târziu acasă, joacă poker pe calculator, ascultă muzică rock, bea whisky şi dansează pe masă?

Eşti dezamăgită şi frustrată fiindcă el nu face ce ţie îţi place. Nu te ascultă! Nu îi pasă de sentimentele şi pretenţiile tale. Nu îşi doreşte mai mult de la viaţă. Nu are visuri şi obiective pe 5 ani, nu-şi doreşte copii, nu crede în căsătorie.

De ce rămâi lângă el dacă nu e bun de nimic? De ce?

Dacă tot nu-i bun şi nu are nimic de gând, ce cauţi lângă el? De ce te-ai aşezat lângă el? Te-ai gândit că tu eşti vreo zână care schimbă caractere şi stiluri de viaţă? Bravo!

Asumă-ţi responsabilitatea pentru ce ţi-ai imaginat, acceptă-ţi eşecul şi învaţă-ţi lecţia.

Oamenii nu se schimbă! Oricât de frumoasă şi apetisantă ai fi.

Ia-l aşa cum e sau lasă-l!

Nu mă iubeşti dacă nu te schimbi!

Te vreau aşa cum ai fost la început!

Stop! Eşti groaznică! Eşti chiar nesimţită!

Eşti responsabilă pentru ceea ce ţi-ai imaginat, tu ai ales să ignori realitatea şi să proiectezi pe el idealul tău masculin, acum asumă-ţi diferenţele ce timpul le-a scos la lumină. El a fost aşa cum e de la început, tu te-ai minţit, tu l-ai

transformat în prinţ, în bărbatul ideal. Acum, dansează! E al tău! Nu poţi? Renunţă! Lasă-l să trăiască aşa cum e, nu-l decora, nu-l transforma în ce vrei tu, lasă-l liber, dă-i drumul să zboare. Alta îl va aprecia, admira, iubi aşa cum e.

Caută ce te satisface, nu te agăţa de un el care nu e ce-ţi doreşti. De ce rămâi blocată într-o relaţie compromisă? De ce amâni, de ce negi, de ce refuzi o altă relaţie, un alt bărbat?

Dependenţă, teamă? Toate se vindecă cu un strop de curaj şi speranţă.

Trezeşte-te! Viaţa e chiar frumoasă! Există bărbat şi pentru tine. Există compatibilitate. Există frumuseţe şi armonie în cuplu. Ai învăţat să faci compromisuri prea repede. Ce faci mai târziu? Cu ce mai întreţii povestea, fantasma, minciuna? Cu un copil, cu un divorţ, cu o viaţă irosită? Alegi bine, trăieşti bine.

Relaţia de cuplu e un atelier de autocunoaştere

Un exemplu binevenit:

El are un vis şi-l sluje**ş**te în fiecare zi, trup şi suflet. Trăieşte ca să-şi vadă visul realizat şi-n rest nu-i pasă de nimic din ce-i pasă ei, cum ar fi: căsătorie, copii, casă în vârful muntelui, departe de civilizaţie şi posibile tentaţii.

Relaţia se desfăşoară de ceva vreme, sub imperiul armoniei şi al orgasmelor multiple. Toate bune şi frumoase până într-o zi în care ea şi-a recunoscut că el nu vede lumea sub aceeaşi lentilă ca şi a ei. Circ şi scandal. Lacrimi şi leşinuri. Dramă în toată regula. Despărţire. Şantaj emoţional şi manipulări ieftine.

Reacţia ei biologică şi psihologică: intimidarea, manipularea şi retragerea. Cunoşti mecanismul, l-ai aplicat şi tu de atâtea ori. Bun.

Teama ei: gelozia, teama de a rămâne singură şi nevoia de a poseda: jucăria mea şi numai a mea!

Reacţia lui biologică şi psihologică: salvatorul intră în scenă, îşi asumă vina şi responsabilitatea pentru leşinurile şi lacrimile ei.

Teama lui, sentimentul de culpabilitate: i-am distrus sufletul, nu-mi pot asuma una ca asta, eu sunt salvator, nu distrugător de suflete. Într-un fel se crede Dumnezeu: creează şi salvează lumea.

Între idealizare şi realitate.

Ea se minte că îşi doreşte ce-şi doreşte şi el: îl fac eu să-şi dorească altceva! Am investit aproape doi ani în relaţia asta, i-am dat totul, egoul nu mă lasă să renunţ, mai stau puţin, îl fac eu cumva să regrete, să execute.

El se minte că ea e aşa cum vede el femeia: creşte şi va deveni femeia pe care o visez!

Sunt mare şi tare, pot salva, transforma şi vindeca orice suflet! El se simte valoros în faţa oamenilor mici şi suferinzi. În faţa cui să se simtă inteligent, bun, superior, important, valoros?!

Oamenii ăştia sunt nişte victime. Ea, dependentă şi flamândă, vrea să strângă iubirea în pumn, prin posesiune. Şi asta e calea prin care scapă de iubire. Iubirea nu se posedă.

El, "eroul", rolul pe care şi l-a asumat nu-i permite să acceseze adevăratele lui sentimente de neajutorare şi de disperare. Simte nevoia acută de a-l salva pe partener, în definitiv pe el, prin proiecţia pe care o face pe ea. Pe cine încearcă acest erou să salveze, pe mama, pe tata, pe bunica? Salvatorii de profesie se îneacă în propria lor dramă.

### Autonomie în relaţia de cuplu

Hai să ne lingem singuri rănile, să ne încheiem socotelile cu trecutul, să facem terapie, să ne asumăm responsabilitatea pentru eşecul, viaţa noastră.

Exemplele astea ne deschid ochii:

Ea vrea să petreacă un week-end cu el la părinţii ei, el nu-i suportă părinţii, îi pare timp irosit, neproductiv, în care

mai bine bea o bere cu băieţii, sau merge la un meci de fotbal. Ea pleacă la părinţi, el rămâne acasă, în mediul său.

La întoarcere ea îi spune: hai să luăm o pauză, nu sunt fericită, nu-mi satisfaci nevoile, familia mea e importantă pentru mine, erau doar două zile, puteai să faci efortul ăsta, eu de câte ori n-am venit cu tine la fotbal?! Ea se simte puţin importantă, abandonată, nesatisfăcută.

El simte că are în totalitate dreptate, filozofia lui e că, nu face niciodată ce nu-i place şi n-are chef, timpul liber îl gestionează cum vrea, fără să ţină cont de ce vor alţii. Lacrimi şi suspine. Despărţire şi încă o dată amăgire. Până când?!

Până când nu deschizi ochii, până nu te trezeşti, până nu te mai îmbeţi cu apă rece!

Suntem diferiţi şi e normal să fim aşa. Doamne ajută! Cât de frumoasă şi minunată sunt eu. Cât de unic, special şi particular e partenerul meu. Nu l-aş vrea nici o secundă altfel. Are personalitate, are forţă şi caracter! Ce maimuţoi stă în faţa mea, se sperie când îl ameninţ cu despărţirea, cu sinuciderea: fără tine nu mai am pentru ce să trăiesc!

Omoară-te, dă-i drumul!

Asta nu e iubire, fetelor. Asta e închisoare, asta e minciună, asta e moarte.

Încercarea de a-l condiţiona pe celălalt îţi arată slăbiciunea şi lipsa ta de putere.

Te agăţi de celălalt ca să nu rămâi singură cu viaţa ta goală şi tristă.

Eşti distrusă, plângi şi-ţi dai cu pumnii în cap fiindcă celălalt are o viaţă şi tu n-ai. Trăieşti prin el, şi dacă el se îndepărtează sau pleacă, îl şantajezi, îl sensibilizezi cu sinuciderea până se scârbeşte de tine şi fuge în lumea largă.

Cu o astfel de tactică sigur omori atracţia şi pasiunea din faşă. Cum să mai aibă vreo erecţie când îşi aduce aminte de tine cu pumnul de pastile în mână, leşinată pe podea? Imposibil!

De ce îţi spun întruna, fă-ţi o viaţă sau prefă-te că o ai până ce o dobândeşti şi o stăpâneşti cu adevărat. Sigur nu de proastă sau nebună îţi tot repet: independenţă afectivă, financiară, sexuală, socială.

E normal să ai nevoi şi să aştepţi ca celălalt să ţi le satisfacă, şi e normal să se şi întâmple aşa, dar nu toate. Şi când celălalt vine în faţa ta consideră asta un dar de la divinitate. Nimeni nu e obligat să-ţi servească iubirea pe tavă, nimeni nu e obligat să rămână lângă tine. Aşa cum tu simţi nevoia să pleci mai departe, la următorul, aşa simte şi el, şi el e om, şi el are nevoi. Poate nu i le mai satisfaci, poate atât avea de trăit lângă tine, poate vrea mai mult. De ce să-l blestemi şi să-l condamni? Lasă-l liber, lasă-l să trăiască aşa cum simte. Invită-l chiar tu să zboare mai departe. Sigur nu te va uita niciodată. În schimb, dacă-l supui la drame, traume sigur nu te va uita, dar la categoria: cele mai triste evenimente din viaţa mea.

Autonomie. Responsabilitate. Satisfacerea propriilor nevoi.

Dacă n-ai o viaţă fă-ţi rost de una, urgent, ca să nu ajungi şi tu un caz disperat, demn de milă şi dispreţ.

Trăieşte pentru tine, pentru plăcerile şi pasiunile tale. Fă sport, dansează, călătoreşte, fă ce-ţi place în fiecare zi, că eşti sau că nu eşti într-o relaţie. Viaţa singură ţi-o faci frumoasă. Nu mai aştepta. Nu vine nimeni să te SALVEZE din oceanul depresiei şi al pasivităţii. Alege VIAŢA TRĂITĂ!

Alege inteligent: pleci sau rămâi dintr-o relaţie compromisă, toxică.

Iată câteva indicii despre dependenţa ta:

Cauţi să vezi părţile bune din celălalt şi să le ignori pe cele negative.

Mintea ta raţională îţi spune că relaţia nu evoluează, nu-ţi aduce nimic bun şi te cramponezi, compromiţi şi amâni despărţirea.

Când te gândeşti la despărţire simţi teamă, angoasă.

Când te hotărăşti să te desparţi, apar tot felul de situaţii care-ţi pun la încercare hotărârea.

După ce te-ai despărţit, te simţi singură, disperată, pierdută în lumea asta mare, şi de cele mai multe ori cedezi la insistenţele celuilalt. Până când?

Până la următoarea dramă, până când te saturi, până când te scârbeşti, până când nu mai vrei să te vezi nici pe tine.

Iluzii. Filme. Imaginaţie.

Atâta timp cât vei continua să trăieşti în globul tău de cristal, vei experimenta eşecul alături de actualul partener sau de cel viitor. Nu există bărbaţi proşti, urâţi, răi, infideli, mincinoşi, sau porci. Există doar bărbaţi, aşa cum există femei.

Dacă el te înşeală, te părăseşte, te minte, înseamnă că undeva adânc, în inconştientul tău, este îngropată o amintire, o durere, o rană deschisă care lucrează, zvâcneşte şi atrage tipologia de bărbat de care tu te plângi, ca să scoată la suprafaţă acelaşi tipar familiar, perpetuat de ani şi timp. Te zbaţi ca peştele la mal.

Normal, peştele trăieşte în apă, ce să caute la mal? Şi tu la fel, alegi să trăieşti în mediul familiar, cu tiparul cu care ai păşit în lume. Asta ai văzut la mama şi la tata, asta faci şi tu, chiar dacă ţi-ai jurat că n-o să faci niciodată ce au făcut ei.

Păcatul trecutului.

Nu ştiu dacă există articol în care să nu-ţi fi spus să faci pace cu trecutul, să-ţi închei socotelile cu ce a fost... nu cred.

Înţelegi? Psihicul, inconştientul e prietenul sau duşmanul nostru. Eu te sfătuiesc să te împrieteneşti cu mintea ta inconştientă, fiindcă ea e cea care conduce discuţia noastră despre viaţă, relaţii, bărbaţi şi iubire.

Fă diferenţa dintre ce s-a întâmplat atunci, în copilărie şi ce se întâmplă aici, în relaţia prezentă, actuală.

Fii realistă, matură, alege inteligent!

Ia seamă la ce ţi-am zis, pune-ţi întrebări, îndrăzneşte să ceri, să vrei mai mult, să schimbi ce nu-ţi face bine, să renunţi la ce te ţine blocată pe scara evoluţiei, a împlinirii şi a satisfacţiei personale.

Dacă tu nu eşti fericită cu cea care eşti, cu viaţa ta profesională şi socială, n-o să fii niciodată fericită în relaţia de cuplu.

Explorează! Cercetează adânc, în trecut, de la scutece până în prezent, la sutiene.

"Autoexplorarea te ajută SĂ AŞEZI TRECUTUL ÎN TRECUT ŞI PREZENTUL ÎN PREZENT. Ordinea pe care o introduci în timpuri se va reflecta şi în viaţa ta. O viaţă fără scutece, întrucât timpul lor a trecut." (Adrian Nuţă)

Şi cu ocazia acestui citat îţi recomand cartea psihologului şi autorului mai sus menţionat: *Psihologia cuplului.* O lectură indispensabilă.

Bun. Te las. Ţi-am lăsat destule semnale, care se cer adunate şi analizate, aşa că explorare plăcută!

# POVESTEA "STILUL TĂU"

Cum s-a născut Stilul Tău?

Trebuia să spun cuiva totul, cartea se cerea scrisă şi asta am făcut, am început să scriu. Mi-a luat mai mult decât mi-am imaginat, mai exact cu 2 ani. Da, m-am gândit că o termin în maxim un an, cu vacanţe şi pauze lungi şi dese. Da! Am lucrat la Stilul Tău 3 ani. Cum aşa?! Hai că-ţi spun:

Teama de eşec: ce vor zice ceilalţi? Pe vremea aia gândeam că manuscrisele se scriu la maturitate, când eşti format, conturat, când deţii un stil, când eşti stăpân pe litere, nu la tinereţe, împinsă de impulsivitate şi arogantă.

Povestea cu aşteptarea, pregătirea şi perfecţionarea n-are nici un sens. Acum ai 27 de ani şi eşti într-un fel, gândeşti, simţi, trăieşti perfect. Nu aştepta momentul potrivit, s-ar putea să nu vină niciodată. Datoria ta este să te arăţi aşa cum eşti la vârstă care eşti. Eşti perfectă aşa cum eşti! Şi continuă să te perfecţionezi în fiecare zi până ce devii zeiţă! Asta să-ţi fie supremul scop. Nu te mulţumi niciodată cu puţin, cere mult de la tine, de la viaţă. Te-ai născut ca să laşi urme pe unde treci. Ce mai aştepţi?

"Viaţa e asemenea unuia care cânta solo la vioară în public, dar fără să ştie să cânte, ci învăţând atunci, în faţa publicului." Samuel Butler

Teama de viaţă: sunt eu diferită de ceilalţi? Pot eu să îndrăznesc şi să-mi doresc mai mult de la viaţă? Da! Da! Vreau mai mult!

Retragerea/amânarea: nu acum, nu e momentul, mai aştept puţin, până devin mai bună, mai sigură pe mine, mai bogată spiritual, mai...

Dependenţa: vreau să fiu independentă afectiv, financiar, sexual, social. Vreau să zbor liberă, să trăiesc aşa cum gândesc şi simt. Vreau o viaţă de prinţesă! Autonomia mă atrăgea irezistibil. Ce-am făcut? Îţi povestesc mai jos despre cum am rupt lanţurile condiţionării şi am zburat departe de siguranţă şi stabilitate, în braţele unei lumi noi. Ce binecuvântare!

Ce eliberare! Omul s-a născut să fie liber. Liber să gândească, să simtă şi să facă ce vrea, oricând şi la orice oră. Cine spune altceva e un sclav şi aşa o să moară.

Da! Se poate să ai totul în viaţă dacă ai curaj şi încredere nebună: eu am riscat totul şi am câştigat.

Nivelul scăzut al respectului şi stimei de sine: te face să intri greu pe scena vieţii. Eviţi înainte de a te angaja: nu sunt destul de bună – asta îţi răsună în minte în faţa provocării vieţii.

Lipsa încrederii e ultima modă. Mi-era teamă să nu fiu judecată şi amânam orice şansă de creştere şi afirmare.

Să scriu o carte? Eu, Andreea Papp? Ce îndrăzneală! Ce tupeu! Ce nebunie!

Ce-am făcut mai departe? Am luptat, în fiecare zi ca să-mi cresc încrederea şi respectul de sine. Cum? Experimentând, acţionând cu teamă în sân. Nu poţi experimenta nimic dacă nu ştii să te dezgoleşti de scuze, mecanisme de apărare, temeri şi prejudecăţi. Am păşit pe întuneric... tot înainte!

Cum eram înainte de Stilul Tău?

Preocupată de mine, mai exact de mască mea socială, femme fatale. Pudră şi multă vrăjeală! Cine-i cea mai frumoasă? Andreea Papp!

Imaginea era totul pentru mine, trebuia să arăt bine ca să atrag priviri, să mă simt bine, importantă, apreciată şi aplaudată. Ce nu face omul pentru atenţie şi aplauze?!

Nu există ceva ce n-ar face. :-) Nevoia de a te simţi important, e o nevoie vitală pentru echilibrul bio-psiho-social.

Imaginea personală era arma mea de succes şi este premisa pe baza căreia se construieşte personalitatea, comportamentul şi o parte din întâmplări.

Frumoasă, triumfătoare, îngâmfată. Aşa mi-am făcut strada prin viaţă. M-am făcut remarcată peste tot, n-am trecut niciodată neobservată. M-am folosit întotdeauna de ce am avut, şi-n acea perioadă era tot ce deţineam, aspectul fizic

şi atitudinea de divă, stil autentic şi unic, care vrăjea, atrăgea ca un magnet.

Am învăţat de timpuriu să seduc lumea, cu precădere bărbaţii şi m-am transformat curând într-o fetiţă răsfăţată care cerea ca nevoile să-i fie satisfăcute acum, imediat, fără aşteptare: vreau acum să se întâmple, nu contează ce consecinţe aduce alegerea mea. Mă ofer voluntar să fiu sclava ta, a societăţii, a băncilor, a lui, a cui vrea.

Carpe diem: alegerile de ieri reflectă succesul sau eşecul de azi.

Trăieşti acum fără să-ţi pese de mâine?

Trebuie să ştii să alegi şi să decizi ce e esenţial şi să laşi ce-i neesenţial deoparte. Ai o viaţă de trăit, nu de irosit!

Ce aduce recompensa imediată? Nimic bun! Gândeşte-te de 10 ori înainte de a întinde mâna după ceva. Nu mai poţi da înapoi ce ai luat, aşa că atenţie maximă la stilul ăsta de viaţă.

Obiceiurile proaste: “Oamenii sunt nişte ceasuri: odată întoarse merg fără să ştie de ce.”

Eşti prizonierul instinctului şi al rutinei.

Obiceiurile proaste te ţin pe loc, îţi îngustează privirea, îţi stopează forţa creatoare, te limitează, te îndobitocesc, te otrăvesc, te omoară.

Nu există scuză pentru o viaţă trăită prost! Obiceiurile îţi influenţează calitatea vieţii. Obiceiurile dezvoltă personalitatea, caracterul.

Dacă lucrurile nu merg spre bine, înseamnă că undeva greşeşti. Întoarce-te din drum, schimbă-te acum. Nu mai amâna, ezitarea e risipitoare. Curaj! Aruncă ce te ţine pe loc şi îmbrăcă ce-ţi dă putere de creaţie şi viaţă.

Transformă obiceiurile proaste în obiceiuri sănătoase. Pune-te în faţa oglinzii: ce imagine vezi? Ce-ţi place?

Confirmare: sunt frumoasă, sunt inteligenta, sunt bună, sunt acceptată, sunt iubită, sunt dorită, sunt fericită! (spuneţi-o până ce ajungi să crezi că asta eşti)

Schimbare: de azi fac sport, mănânc sănătos, iubesc şi mă las iubită (mesaj de repetat).

Acceptarea propriului corp şi fel de a fi: îţi place să te priveşti dezbrăcată? Îţi iubeşti corpul, atitudinea, stilul, privirea, zâmbetul?

Mă iubesc profund şi-n totalitate! Sunt superbă! Sunt frumoasă! Sunt atractivă! Sunt stăpână pe mine şi pe orice situaţie! Sunt încrezătoare în mine, în lume! Sunt o luptătoare, cuceresc şi încă o scurtă meditaţie:

Iubesc, deci exist!

Mă iubesc, merit!

Te iubesc, dăruiesc!

"Oamenii se tem foarte tare de cei care se cunosc pe sine. Aceştia au o anumită putere, un fel de aură şi un magnetism anume, o carismă care îi poate elibera pe oamenii tineri, activi din închisoarea tradiţională în care se complace umanitatea." (Osho)

Vrei să fii o astfel de persoană?

Munceşte la persoana ta! Nu mai întinde mâna! Nu mai căuta reţete garantate. Renunţă la statutul de sclavă, de cerşetoare. Nu mai aduna fărâmituri, poţi să ai totul, chiar acum. Tu eşti formulă magică, tu eşti cheia ce deschide drumul spre o viaţă cu adevărat calitativă. Începe, nu mai amâna!

Eşti ceea ce faci în fiecare zi!

Luptă împotriva rutinei şi viaţa ţi se va schimba!

"Calitatea nu este o acţiune, ci o obişnuinţă."

Tiparele sunt făcute pentru mediocritate.

De ce ai nevoie?

Încredere nebună.

Curaj.

Voinţa.

Disciplină.

Constantă.

Perseverenţa.

Spune Da Universului.

Curajului.
Încrederii nebune.
Perseverenței.
Obiceiurilor creatoare.
Priorităţilor.
Visurilor.

Dezvoltă relaţii de calitate, excelente. Aşează-te lângă persoane potrivite. Mentori de succes – oameni care privesc în aceeaşi direcţie ca tine.

Povestea mea îţi arată că se poate: n-am avut nimic, din contră, eram pe minus, fără stabilitate afectivă, financiară, profesională. Eram praf, rătăceam prin lume singură şi disperată. Nu aveam o direcţie, un plan, trăiam cu teamă ascunsă bine în sân, sub masca socială perfect cosmetizată. Nimeni nu ar fi zis că Andreea e tristă, nefericită şi înspăimântată.

Cum aşa?

Fiindcă pozam în cea care nu eram: curajoasă, fericită şi mulţumită de viaţa ce-o aveam. Numai cerul, noaptea şi stelele cunoşteau fata mea adevărată: cred că plângeam în fiecare noapte de disperare. Simţeam că mor pe dinăuntru, căutăm şi nu găseam drumul spre împlinire, spre mine.

E groaznic să te zbaţi, să cauţi şi să nu găseşti răspunsuri şi aşa am început să caut peste tot: în carieră, în bărbaţi, în droguri, în alcool, salvarea mea. N-am găsit-o! Am rătăcit ani buni, m-am îndepărtat de cea care eram cândva, pură şi inocentă şi m-am transformat într-o fiară care nu simţea decât fructul vieţii, dovadă, aici şi acum.

Trebuia să simt neapărat ceva ca să mă simt vie şi pentru asta aveam nevoie de emoţii intense, de adrenalină, de droguri, de orice stimulent dătător de viaţă.

Călătorii, bărbaţi celebri, complicaţii, şampanie şi mult somn. Evadare din viaţa reală. Până când? Până când am avut un accident de maşină aproape mortal, care m-a readus în ţară, cu picioarele pe pământ, cu faţa la mine.

Ascultă-mi vocea: adună semnele din viaţa ta, priveşte-te: îţi place ce trăieşti? Îţi place cum trăieşti? La asta ai visat?

Nu-ţi rata viaţa! Nu amâna! Nu invita catastrofele în viaţa ta ca să te trezeşti. Învaţă de la cei care au trăit pe muchie de cuţit. Viaţa ţi-a fost dată s-o trăieşti, nu să o iroseşti. Alege acum viaţa adevărată!

Eu sunt aici şi-ţi spun tot ce ştiu despre mine, oameni şi viaţă. Nu ştiu multe dar ce ştiu, ştiu foarte bine.

Citeşte şi aplică tot ce citeşti, degeaba ştii multe dacă viaţa ta e un eşec.

Învaţă-ţi lecţiile de viaţă, nu le mai repeta.

Dacă nu eşti cea mai bună eşti cea mai proastă.

Conştientizează ce e rău şi ce e bun în viaţa ta, prima oară aruncă tot ce nu te ajută să creşti, după care îmbunătăţeşte, înlocuieşte, perfecţionează-te.

Managementul timpul: activităţile ineficiente trebuiesc eliminate – vechile obiceiuri te trag înapoi şi pot întrerupe procesul de dezvoltare, transformare, perfecţionare.

Viteza de implementare: ai o idee, implementeaz-o acum, altfel rişti să o pierzi. Arma oamenilor de succes e viteza de implementare. O idee strălucită fără acţiune nu valorează nimic. De ce sunt ei fericiţi, de succes? Fiindcă ştiu ce vor şi unde vor să ajungă. Ai un plan cu tine? Sau trăieşti la voia întâmplării? Cât am trăit la voia întâmplării n-am avut nimic, doar eşecuri sentimentale şi profesionale, care m-au costat aproape viaţa.

Alege inteligent!

Cum am ajuns la facultatea de psihologie?

Mă săturasem să trăiesc la întâmplare şi simţeam o anumită chemare. Nu eram suficient de erudită ca să-mi explic ce fel de voci auzeam, dar le urmam. Şi cum nimic nu e întâmplător în viaţa asta, mi-am descoperit vocaţia, pasiunea pentru psihologie m-a salvat. Mulţumesc viaţă! Eşti atât de generoasă... Şi aici intră în scenă dragul şi iubitul meu,

Novacovici Pera, mentorul meu care m-a invitat să-mi povestesc viaţa prin scris: Andreea dacă ai pune pe hârtie tot ce ştii şi tot ce ai trăit ai lumina viaţa multor femei. Zis şi făcut! Am început să scriu. Greoi a fost începutul scrierii, însă transformator, de departe cea mai frumoasă experienţă din viaţa mea.

Lupta pentru viaţa ta, pentru ceea ce ţi-e hărăzit!

Viaţa te răsplăteşte când te dedici creaţiei, scrie, dansează, pictează, fă ceea ce ştii cel mai bine şi salvată vei fi!

M-am dedicat cauzei şi scopului nostru: imperiul psihologic, cum îmi place să-i spun şi am creat ceea ce azi citeşti: Stilul Tău – un stil de viaţă adevărat!

N-a trecut o zi fără să lucrez la creaţia mea. Până atunci viaţa pentru mine era un semn de întrebare, acum avea un sens.

Oamenii cheie din jurul meu – Anturajul, Grupul mastermind, Echipa de Aur

Ce s-a schimbat în viaţa mea?

Totul şi nimic. Eu sunt aceeaşi, la fel ca tine, doar că am deschis ochii şi am privit spre lucrurile cu adevărat importante. A fost o vreme în care visam să ajung un mare model, să călătoresc pe iahturi şi avioane particulare la braţul unui tânăr bogat, viril şi devreme acasă şi acum îmi doresc să schimb lumea. Crezi că s-a schimbat ceva la mine? :-)

Cum văd lucrurile acum?

Paşi simpli pentru o viaţă fără regrete: mi-am salvat sufletul, am ales să trăiesc aşa cum sunt, asta cred că e cea mai mare binecuvântare.

Regret alegerile făcute?

Am lăsat în urma mea stabilitatea lângă un bărbat minunat, un cămin cald şi liniştit, dar care nu vedea lumea prin aceeaşi lentilă ca şi mine. Nu regret. Dacă ar fi să mai aleg o dată aş alege la fel. Sunt responsabilă de alegerile făcute şi nu privesc niciodată înapoi, în cazul ăsta recunosc,

am privit înapoi să verific dacă a mai rămas ceva... Nu! Nimic! Amintiri dragi cu oameni minunaţi. Mulţumesc vieţii că mi-a dăruit această experienţa şi merg mai departe spre noi cuceriri, spre noi iubiri.

Cum m-au condus experienţele pe drumul ales?

Pornim de la definiţia experienţei pe care am căutat-o până am găsit-o pe cea mai potrivită: "Tinereţea este o perioadă minunată a vieţii, ea ne slujeşte să acumulăm greşelile numite ulterior experienţă."

Trebuie să îndrăznesc, fie că izbutesc, fie că nu. Ceea ce n-a avut loc până acum, poate avea loc mâine. Am crezut şi n-am crezut într-un destin spectaculos, însă m-am ambiţionat să cred că-l pot avea şi am luptat cu amintirile, cu greutăţile, cu pierderile, cu temerile şi am ales prezentul aşa cum e, fără să mă zbat şi să mă plâng de experienţele mai puţin generoase, câteodată chiar crude.

Asta înseamnă tărie de caracter şi dorinţa de viaţă şi încet, încet, am început să mă îndrăgostesc de stilul meu, de viaţa trăită. Chiar dacă inima mea era chinuită de amintiri dureroase n-am încetat să cred şi să lupt vreodată. Am trăit până la lacrimi. Am sacrificat totul fără speranţă de răsplată, am dat totul, am iubit, şi am învins bătălia cu trecutul şi ale lui lipsuri şi triste amintiri.

Dorinţa de viaţă – eram atât de vie pe dinăuntru, mânată de o forţă ciudată, chiar posedată şi îndemnată să trăiesc acum, orice ar fi, şi asta am făcut, am trăit fără să mă-ntreb, fără să cer permisiuni celor din jur. Am făcut întotdeauna ce mi-a zis instinctul, animal sau nu, m-am lăsat dusă de val, neobosită alergam din experienţă în experienţă, din dorinţă în dorinţă şi am descoperit că asta înseamnă viaţa trăită.

Experienţele sunt cele care ne conturează, ne formează, ne pregătesc pentru viaţă. Experienţa te crează, te duce la tine şi-ţi arată cine eşti.

Mie mi-a arătat întotdeauna cine sunt, chiar dacă uneori m-am supărat şi m-am întristat de spectacolul oferit, nu am negat importanța experienţei şi am învăţat să mulţumesc obstacolelor şi eşecurilor pentru sentimentul transmis, pentru lecţia predată, pentru şansa la creştere, la devenire.

Viaţa te poartă şi te invită s-o cunoşti, s-o descoperi, s-o trăieşti. Şi fiecare experienţă nouă cere o anumită renunţare, la limitele interne şi externe.

Nu te mai ascunde de experienţă, de durere, de dezamăgire, nu te mai teme! N-ai cum să sari peste etapa experimentării şi a dezamăgirii ascunzându-te! Fantomele te trag înapoi de fiecare dată când fugi, întorci privirea de la ce nu-ţi place. Asta e ordinea firească a lucrurilor, înveţi, dai examen şi treci mai departe.

Cu cât accepţi mai curând ce intră în viaţa ta, bun, rău, cu cât mai repede urci pe scara evoluţiei.

Lărgeşte-ţi percepţia asupra lumii, învaţă noi moduri de a privi şi simţi viaţa.

Renunţă la temeri, scuze, amânare, superficialitate, obiceiuri proaste şi îmbrăcă curajul, îndrăzneală. Păşeşte într-un nou Univers. Acum e momentul Tău!

Mulţi trăiesc zile, puţini trăiesc viaţa!

Trăieşte Viaţa!

Alegerile sunt totul în viaţă!

Alegerile pe care le-am făcut m-au adus aici, lângă tine, şi da, am ales bine. A fost cea mai bună alegere pe care am făcut-o vreodată.

Sunt fericită!

Drumul de la rătăcire spre împlinire a fost unul superb, experienţele m-au trezit, m-au deşteptat. Mi-am făcut temele şi m-am vindecat de rănile trecutului, de durere, întuneric, am închis dulapul cu fantome pentru totdeauna. :-)

Acum nu mai plâng, nu mai acuz lumea, nu mă mai autocompătimesc, evenimentele nu mai seamănă între ele,

fiindcă nu mai repet acelaşi tipar, m-am schimbat, am devenit prezentă, conştientă, responsabilă de cea care sunt şi de ce aleg şi fac.

Cum m-au crescut relaţiile cu bărbaţii?

Viaţa mea – Viaţa marilor pasiuni – am trăit pasiune după pasiune, durere după durere, orgasm după orgasm până când am realizat că asta e un drum înfundat, şi m-am întors cu faţa la mine şi m-am întrebat ce vreau cu adevărat? Şi vreau să-ţi spun că încă nu am aflat... :-)

Glumesc! Dar cum în orice glumă se afla un adevăr, vreau să-ţi spun că drumul autonomiei e atât de excitant încât cu greu te aşezi lângă un el, pentru totdeauna.

Misterioasă şi aventurieră. Caldă şi luminoasă, plină de viaţă în societate, rece şi întunecată singură în casă. Ce contrast, ce polaritate, ce faţă ciudată are fiinţa umană. Câte faţete ale personalităţii îţi dezvăluie bărbatul, experienţa, iubirea, durerea, fericirea? Multe! În fiecare bărbat am văzut o parte din mine. Uneori m-a încântat ce am văzut, alteori m-a îngrozit. Da! Fecioara şi vrăjitoarea. Suntem şi bune şi rele. Suntem slabe şi puternice. Suntem calde şi reci. Depinde de cel care ne stă în faţă. Ce scoate el din mine? Asta e drumul iubirii. Tot ce s-a întâmplat, s-a întâmplat din cauza iubirii şi a lipsei iubirii. Jocul iubirii – i-am posedat şi am fost posedată. Am consumat şi am fost consumată. Am iubit şi am fost iubită. Asta e farmecul jocului, să te laşi purtată de sentiment, fără să-ţi pese dacă câştigi ori pierzi.

Am avut noroc că nu m-am ataşat niciodată prea mult de un bărbat, m-am preferat de fiecare dată, am plecat şi mi-am continuat călătoria dezvăluirii sinelui. Drumul a fost lung ca trăire şi scurt ca timp, până la 27 de ani am trecut prin ceva relaţii, experienţe ca să-mi pot face o idee despre iubire.

Am trecut de la euforie, mister şi pasiune la bocete, suspine, episoade depresive. Da! Ţi-am spus de atâtea ori,

viaţa a fost generoasă cu mine, mi-a dat, şi continuă să-mi dea. Bag de seamă că mă vede o elevă pregătită, dornică de cunoaştere pură. Ăsta e drumul, trebuie să treci prin focurile iadului până să ajungi în paradis. Până nu înţelegi că experienţele îţi sunt dăruite ca să creşti n-ai să trăieşti senin şi cu zâmbetul pe buze. Eu aştept să se facă dimineaţa, sunt distrusă să învăţ lecţii, să trec mai departe la următorul nivel, să cresc, să experimentez, să mă opresc şi mă odihnesc atunci când mi-o fi momentul.

Sunt pasionată de viaţă, de munca mea, de oameni, de vis, caut esenţa în tot ce mă înconjoară, caut să dau un sens vieţii în fiecare zi, cu un gând, cu un cuvânt, cu o inspiraţie şi o expiraţie.

Sete de iubire. Sac fără fund. Comuniune. Contopire.

Dezamăgiri. Lacrimi. Durere. Umilinţă.

Şi? De ce plângi, Andreea? Ai motive să suferi? A plecat? Te-a înşelat? Te-a abandonat? Te-a bătut? Te-a umilit? Te-a minţit?

Da! Da! Da!

Te mai întreb o dată: și?! Care-i atitudinea ta în faţa celor întâmplate?

Depăşeşte orgoliul, durerea, umilinţa, trădarea.

Cum?

Devino mai bună, mai înţeleaptă, mai bogată, mai generoasă, iartă şi înţelege bărbatul din faţa ta sau din braţele alteia. Treci mai departe, la următorul capitol din viaţa ta, cartea nu s-a terminat, mai ai de scris la ea.

Suferinţa, lacrimile vărsate, pastilele antidepresive, bulimia, dependenţa de alcool şi droguri sunt o alegere.

Cum ieşi din durere?

Cu o atitudine corectă, înţeleaptă. Totul e atât de simplu când vezi imaginea de ansamblu, incredibil. El a plecat la alta, tu ai şansa să întâlneşti un alt bărbat, şi ce frumoase sunt începuturile sub clar de lună la un pahar de hormoni dezlănţuiţi.

Mai plângi? Îţi spun un secret, pierderile nu dor, doar orgoliul rănit, înfrângerile personale. Cum? Pe mine m-a înşelat, m-a părăsit? Egoul urlă! Atât! Restul e vrăjeală!

Totul este aşa cum ţi se pare. Ce vezi? Vezi doar ce cunoşti, cu cât ştii mai multe, recunoşti mai multe nuanţe. Ce vezi în jurul tău? Frumuseţe? Speranţă? Urâţenie? Disperare? Ascultă-mă pe mine: Când crezi într-un anumit lucru, când crezi în tine, când ai un vis reuşeşti, realizezi tot ce ţi-ai propus! Crede şi nu cerceta, acum se potriveşte aceasta vorbă.

Psihologia femeii – de ce nu se ajută femeile între ele?

Răspunsul ce-l dau e provizoriu, incomplet, fiindcă e dat în momentul prezent, acum vorbesc despre invidie, asta îmi vine în minte.

Succes social: căsătorie, casă, copii.

Tu ai? Eu n-am?! Cum să fiu fericită pentru tine când eu sunt nefericită pentru mine? Ce ai tu şi eu n-am? Ţi-a picat iubirea din ceruri şi mie mi-a picat depresia. Ce-i cu lumea asta? Eu sunt mai proastă decât tine? Vreau şi eu ce ai tu! Sunt în stare să te omor ca să-ţi iau locul!

Spectacol de teatru: suntem cele mai bune prietene, ne iubim, ne schimbăm chiloţii şi rochiţele şi tu crapi de invidie când mă vezi fericită, satisfăcută, cu bărbat şi cariera de succes. Te invit să faci parte din lumea mea şi tu-mi dai în cap, îmi bagi cuţitul în spate când îţi torn şampanie în pahar. De ce? Fiindcă ţie nu ţi-e sete de şampanie, ţi-e sete de viaţa mea. Doamnelor şi domnilor, vă invit să vă aşezaţi, începe spectacolul de teatru. Până unde merge prietenia noastră? Până în momentul în care eu am succes şi familie. Te întorci cu faţa la mine când mă doare, mă iei în braţe când plâng după vreun dobitoc şi mă părăseşti când îmi merge bine? Ce om eşti? Ce-ţi spune, împreună la bine şi la rău? sau tu ştii doar continuarea: Până când un bărbat ne va despărţi?

Fetelor, ce se întâmplă? Nu putem fi fericite amândouă? Mai devreme eu, mai târziu tu, mai târziu eu, mai devreme tu?

De ce mă ajuţi doar când mi-e greu? De ce nu mă ajuţi şi când mi-e bine?

De ce fugi de telefonul meu când ai găsit iubirea?

De ce te îndepărtezi de mine când sunt tristă şi fără speranţă?

De ce mă cauţi doar când ai nevoie de mine?

Wonder Woman – poţi să fii şi tu – nu doar eu.

Zeiţa Venus: învaţă de la mine chiar dacă sunt egala ta, poate am ce ţie îţi lipseşte, poate am trăit mai multe, poate merit ce trăiesc, poate am muncit să ajung unde sunt. Nu te-ai gândit la asta? Bucură-te împreună cu mine!

Jeanne D'arc, fecioară în armură, a trăit o pasiune extremă, implicată trup şi suflet în destinul pe care şi-l imaginase şi care s-a împlinit.

Dacă eu am realizat tot ce mi-am propus poţi şi tu!

"Trebuie să fii un pic bărbat ca să fii o femeie ieşită din comun."

Viitorul eu mi l-am stabilit, viaţa eu mi-am scris-o, te invit şi pe tine alături de mine, cucereşte viaţa, fii stăpână, fii Jeanne D'arc, fii Wonder Woman, fii zeiţa Venus, fii tu excepţională, fii tu însăţi!

Despre invidie, perfect spus: "S-ar părea că, mai mult decât alţii, sunt invidiaţi mai ales aceia care se ridică prin singură putere a aripilor lor, şi se eliberează din cuşca-n care ceilalţi rămân închişi." (Petrarca)

Eu am ales să vorbesc, să ţip în gura mare, să fac scandal, să-mi transmit mesajul în lumea largă. N-am adversar. Nici moartea nu-mi poate închide gura, fiindcă în urma mea rămâne o armată de femei care ştiu ce vor, care ştiu că merită totul şi care duc mai departe visul meu, Stilul Tău.

Lasă invidia deoparte, lasă durerea în urmă şi angajează-te în drumul spre putere, creaţie. În acel moment, faptul că deţii o temere devine irelevant.

Puterea înseamnă: încredere în sine şi viziune pozitivă asupra lumii.

Putere înseamnă: abilitatea de a-ţi îngriji şi trăi viaţa cu succes.

Putere înseamnă: să faci ce e necesar pentru a evolua mereu.

Putere înseamnă: creaţie: bucurie şi satisfacţii.

Putere înseamnă: a acţiona şi a iubi.

Puterea deschide uşile, mută munţii din loc, deschide inimi, fără putere nu deschizi nici măcar o uşă.

## Când nimeni nu crede în tine

Blondă visătoare, crezi că o să ajungi departe cu visul ăsta? Succes dar mă îndoiesc! Wow! Ce generoşi sunt oamenii cu părerile şi sfaturile lor. Nu suport oamenii care se trezesc vorbind, sfătuind, îndrumând capete şi suflete. Hei! Avem şi noi cap, minte, permiteţi-ne să alegem ce ne reprezintă şi să trăim viaţa, e a noastră! Ciudată pretenţie, aşa-i? Te mai cred şi nesimţită, obraznică! Băgaţi-vă undeva sfaturile înţelepte!

Stilul Tău e visul meu şi puţin îmi pasă că voi credeţi altceva. Şi parcă mai tare sunt motivată când nimeni nu crede în mine...cine să creadă? N-a crezut nimeni, mai mult de o noapte, două în mine. Mama n-a ştiut cum să creadă în mine şi tata n-a ştiut că are o fiică. Restul au venit, au privit, au stat puţin şi au plecat. De unde să atrag persoane care cred în mine? Cam ciudat, nu-i aşa?

Universul mi l-a trimis pe Pera, dragii de noi... el credea în mine şi eu credeam în el, restul se uitau la noi ca la doi nebuni, care vorbeau o limbă ciudată, geamănă schizofreniei. Noi auzeam voci şi le transmiteam mulţumii. Ce-i rău în asta?

Asta e schizofrenia: să auzi voci, să le negi şi ele se înfurie pe tine că nu le pui în practică şi te pedepsesc forţându-le să le aplici... doar că de cele mai multe ori e prea târziu, în cazul patologiei. Atenţie la voci... grăiesc doar adevăr!

Wow! Îmi aduc aminte perfect de mesajele ce se îndreptau spre elanul nostru irezistibil: sunteţi nişte visători! Ce-o să realizaţi voi cu psihologia? Psihologie on-line, ce-i asta? Mai bine v-aţi angaja, să vă asiguraţi o pensie, o stabilitate.

Mai bine mor decât să fiu sclava cuiva, visul este totul, numai el salvează suflete!

Gura! Gura! Râdeam mult când îi auzeam şi sufletul îmi zâmbea satisfăcut fiindcă ştia ce mă aşteaptă. Da! Suntem nişte optimişti incurabili. Aşa e! Da! Suntem nişte visători! Da! Dacă n-am fi fost aşa, azi nu ne-am trăi visul, Imperiul Psihologic.

M-am săturat de priviri moralizatoare şi întrebătoare: e viaţa mea şi o trăiesc cum vreau! Adio necredincioşilor! Rămâneţi acolo unde vă e cald şi bine, în binecunoscuta voastră zona de confort. Vă doresc succes! Eu aleg alt drum, cel necunoscut, nebătătorit de muritori. E viaţa mea, e şansa mea, rămâneţi cu bine!

Oamenii sunt nişte ceasuri: odată întoarse merg fără să ştie de ce.

Unde m-a dus acest stil de viaţă?

Drumul spre autonomie mi-a dăruit: deschidere, spirit viu, charismă, optimism, încredere în mine, gust pentru viaţă, vitalitate, iubire, frumuseţe, generozitate, toleranţă, înţelegere, armonie, echilibru bio-psiho-social, libertate, viaţă.

Aud numai ce vreau, şi văd numai ce vreau, sunt impasibilă la ce mi se transmite, fiindcă mintea mea e preocupată de lucruri măreţe, nu mă împiedic de mărunţişuri, era şi un citat care sună cam aşa: minţile mărunte se ocupă cu

lucruri mărunte. De asta am şi ales să dau la o parte orice sursă de bruiaj, de distragere a atenţiei, cum ar fi, ziare, reviste, televizor, radio, etc. Nu mă interesează ce aveţi de zis, eu am un vis şi vreau să-l trăiesc.

Mă aşteaptă lucruri măreţe!

Vreau să eliberez lumea de sub sclavie!

Vreau să văd femei frumoase, vii, pline de speranţă şi pasiune!

Vreau să schimb lumea şi-mi concentrez toate forţele în această bătălie cu programarea socială, cu condiţionarea. Asta e furt! Mă revolt! Îţi este furată identitatea de la naştere, vii pur, perfect dintre stele, îţi dau nume, de unde ştiu ei dinainte de a te naşte ce nume ţi s-ar potrivi? Te îmbracă după bunul plac, te dau la şcoala gândită şi aleasă de ei, te condiţionează, dacă faci asta şi asta, primeşti asta, te învaţă să fii sclav pe viaţă, te pictează şi te decorează ei, că ştiu ei mai bine ce e bine pentru tine. De asta sunt aici, pentru asta lupt, şi înaintez cu toată puterea: tot înainte! Tot înainte! Prin greutăţi spre stele, citatul meu preferat.

Povestea mişcării Stilul Tău – un nou curent: Stilul Papp: Trăieşte-ţi viaţa în Stilul Tău!

Stilul Tău: stăpâna lumii interioare şi exterioare. Trăieşte ca şi cum n-ai muri niciodată – asta e atitudinea care trebuie să te poarte prin viaţă.

Buffon zice că stilul e omul însuşi. Cât adevăr grăieşte... Stilul tău eşti tu, creaţie, spirit, temperament, comportament.

Ce stil ai?

Tot ce atingi se poate transforma în magie, asta înseamnă puterea feminităţii dăruieşte-te în întregime! Creează-te permanent! Tu eşti operă de artă!

Călătoria începe cu tine!

Închei prin a te întreba: Care e vocaţia ta?

Toţi avem un talent înnăscut. Care e talentul tău? Descoperă-l acum! Nu e timp de pierdut!

Şansa în viaţa tu ţi-o faci, nu mai visa să fi descoperită, promovată, salvată, vindecată de un bărbat, de un tată care a lipsit, de o mamă alcoolică, de Dumnezeu, de frate sau de soră.

Felul în care trăieşti spune totul despre tine! Alege să fii altfel! Alege Stilul Tău!

Schimbă datele cu care ai venit pe lume şi rescrie-ţi povestea de viaţă.

Detaşează-te de trecut, de el, de durere, de amintiri şi descoperă puterea de a o lua de la început, că ai 18, 25, 35 sau 50 de ani. Nu contează!

Asumă-ţi responsabilitatea pentru tot ce ţi se întâmplă în viaţă.

Dacă încă ai impresia că ceilalţi sunt problemă, n-ai să faci nici un pas pe scara evoluţie, ci o să ai parte numai de necazuri, dureri şi eşecuri. Ţi-o garantez!

Nu există formule magice: există visul, efortul şi curajul.

Îţi doreşti o viaţă de succes?

Înseamnă că povestea, Stilul Tău te-a ajutat, te-a trezit, te-a scos din zona de confort şi te-a pus la treabă. Munceşte! Visează! Acţionează! E viaţa ta! “Viaţa de care nu profiţi din plin nu merită trăită” (Socrate)

Care-i povestea ta?

Te aştept să-mi spui povestea ta de durere şi succes. Te aştept să-mi vorbeşti despre tine aşa cum eu o fac. Asta înseamnă libertate!

AI ȘI TU UN STĂPÂN DEGHIZAT ÎN FĂT-FRUMOS?

Am o poveste frumoasă pentru tine: *povestea lui Odysseu.*

Odysseu cu barca lui se pregătea să străbată apele infestate de sirene; el ştie că la auzul cântecului lor îi va fi pecetluită distrugerea totală dar nu se putea împotrivi, tentaţia era prea puternică. Se săturase să tot audă povestea sirenelor, vroia să audă cântecul lor şi să fie unicul muritor ca să o povestească.

Odysseu fiind un tip îndemânatic le sugerează marinarilor să-şi astupe urechile cu vată ca să nu fie vrăjiţi şi tentaţi de cântecul sirenelor. El şi-a lăsat auzul să zboare în căutarea tentaţiei după ce i-a rugat pe băieţii săi să-l lege strâns de catarg şi să ignore tot ce spune. În felul ăsta, el mănâncă prăjitura şi o şi păstrează: aude sirenele şi nu moare.

Esenţa poveştii lui Odysseu este următoarea:

Organizarea mentală, programarea expectanţei pozitive.

Mă cunosc bine, ştiu ce şi cât pot, şi păşesc în conformitate cu bagajul personal.

În cazul nostru, Odysseu vroia cu disperare să audă cântecul sirenelor, ştia că nu poate rezista tentaţiei şi s-a asigurat legându-se de catarg că nu va face nici o prostie, nu-şi va risca viaţa.

Călătorie pe mare, călătorie în celălalt, călătorie în cosmos, toate aceste călătorii subliniază cunoaşterea de sine.

Până nu te cunoşti cu adevărat, până nu ştii ce poţi şi ce nu poţi, până nu te preţuieşti şi iubeşti, n-ai decât să-l serveşti pe el, stăpânul, deghizat în Făt-Frumos!

Tu şi lumea ta magică:

Iubire şi adicţii: ce bine merg împreună...

Dependenţa de mâncare?

Dependenţa de alcool?

Dependenţa de tutun?

Dependenţa de droguri?

Ţi-e foame! Ţi-e sete! Ţi-e dor! Eşti în sevraj! Se numeşte dependenţă şi e de departe principala sursă de suferinţă psihologică şi fizică. Te doare până la oase. Te destabilizează şi te sensibilizează psihic şi fizic. E ca şi cancerul, te omoară.

Mă tratează ca naiba, mă şi bate dar îl iubesc, n-am ce face!

Suferinţa face parte din iubire, nu cred că lângă altul aş fi mai fericită, toate poveştile au aceeaşi mască.

Vreau mai mult decât să ne înţelegem în pat însă nu face nimic, aleg şi atât decât nimic.

Mi-a zis că nu mă mai iubeşte dar eu nu-l cred. Îl fac eu să mă iubească mai mult.

L-aş părăsi acum dacă aş avea unde să mă duc, dar sunt întreţinută de el.

Ce-o să zică lumea dacă divorţez? Copiii nu merită una ca asta. Căsătoria înseamnă sacrificiu!

Cine mă mai ia? Nu sunt foarte frumoasă, nici foarte atrăgătoare.

Toţi bărbaţii sunt la fel. Ce să fac? Să-mi iau altul la fel?

Decât singură mai bine mai prost însoţită.

Mi-e frică de singurătate, nu pot să-l las chiar dacă abuzează de mine.

Fără el viaţa mea n-are nici un sens. Nu aş rezista fără el.

Psihologul american Colette Downing consideră că femeile au fost educate şi crescute pentru a fi dependente, în nici un caz libere şi independente.

Asta simţi şi tu la gândul independenţei? Teamă?

Ai ales să renunţi la tine, la cariera şi pasiunile tale ca să te arunci în braţele lui protectoare?

De ce îţi dispar ambiţiile personale când te invită să spui “da”?

De ce crezi că, salvarea e căsătoria?

De ce-l aştepţi pe Făt-Frumos în geam?

De ce crezi că El te poate salva din depresia ta?

Complexul Cenuşăreasa aştepţi totul de la un bărbat. Vezi în el salvarea!

Ce naiba aştepţi? Un stăpân deghizat în Făt-Frumos? Aşteaptă-l! Dar nu te mai văita că viaţa ta e un iad! De ce plângi? Cum? L-ai întâlnit? Şi? Nimic nu s-a schimbat? Cum aşa?

Nu era el salvarea din iad? Nu? Ce ciudat! Şi acum? Ce faci? Rămâi? Pleci? Te zbaţi? Bei? Mănânci? Fumezi şi plângi? De ce? Nu cuplul era vindecarea?

Sclavo! Cerşetoareo!

Asta se întâmplă când îţi pui sufletul în mâinile altuia.

Nu draga mea. Dacă nici de sufletul tău n-ai grijă nu ştiu ce ai mai putea face.

Te agăţi de el fiindcă ţi-e teamă de întuneric, de singurătate.

Te agăţi de el fiindcă eşti flămândă de iubire.

Te agăţi de el fiindcă te poate realiza financiar.

Te agăţi de el fiindcă te scapă de infernul de acasă.

Te agăţi de el fiindcă altul mai bun n-ai întâlnit vreodată.

Te agăţi de el fiindcă n-ai altă şansă.

Rămâi chiar dacă: eşti iubită la o lună.

Eşti ignorată şi devalorizată.

Folosită şi prost tratată.

Lovită şi abuzată.

Raporturile sexuale sunt anoste şi banale.

El e cu alta pe barcă.

Test: Eşti dependentă?

Eşti atrasă de fiecare dată de bărbaţi neimplicaţi, de relaţii nesatisfăcătoare?

Îi atragi în special pe cei care au nevoie de ajutorul şi suportul tău?

Eşti dezamăgită şi frustrată când partenerul nu-ţi oferă dragostea pe care o aştepţi de la el?

Îţi aşezi partenerul pe un piedestal?

Ai sentimentul că fără el viaţa ta n-are nici un sens?

Te laşi pe tine pentru el, ca să-i faci pe plac, ca să nu-l superi, ca să nu-l îndepărtezi?

Îl laşi pe partenerul tău să aleagă şi să decidă pentru amândoi? Ştie el mai bine ce e bine pentru tine? A cui e viaţa ta? A lui?

Îi suporţi totul, până şi abuzurile şi violenţele sub pretextul iubirii. Aşa e el mai coleric, mai violent, dar ştiu că sunt gesturi, dovezi de iubire.

Accepţi răul, depresia, frustrarea şi nefericirea decât să trăieşti singură?

Viaţa ta se învârte în jurul lui?

Dacă ai răspuns la 4 întrebări cu "da" cunoşti răspunsul.

Eşti deprimată, frustrată şi intoxicată. Ce faci acum? Rămâi sau pleci? Te salvezi sau te automutilezi?

Te rog, mă pun în genunchi în faţa ta, opreşte-te aici şi acum! Nu mai fă nici un pas. Stop! E un drum înfundat şi ai să cazi în prăpastie.

Cum să scapi de dependenţă?

Primul pas ar fi:

Nu te mai arunca în braţele primului venit care te bagă în seamă, nu mai fantasma, nu-i mai pune pe faţă masca lui Făt-Frumos, nu mai visa că El e jumătatea care-ţi lipseşte. Deschide ochii, cunoaşte faţa lui adevărată, nu-l mai mutila, săracul, are şi el o identitate şi o personalitate, priveşte-l dezbrăcat de proiecţiile tale, ia-l aşa cum e şi nu mai visa că frumuseţea ta îl va transforma şi schimba.

"Când mă îndrăgostesc nu fac altceva decât să mă gândesc la el, să respir prin el şi când nu este lângă mine mă simt pierdută şi goală pe dinăuntru."

“El e însăşi sensul vieţii. El mă protejează, el are grijă de mine. El e totul pentru mine.”

Şi când pleacă ce rămâne din tine? Umbra? Teama? Spală-ţi mintea, sufletul şi trupul de temeri.

Împacă-te cu copilul din tine, strânge-te singură în braţe, răsfaţă-te, iubeşte-te acum. Ştiu că ai fost privată de iubire de mică, ştiu că te-ai dat peste cap ca să câştigi iubirea unui părinte, ştiu că ai înaintat în viaţă cu acest model şi ştiu că acum ţi-e greu să te debarasezi de stilul de a umbla după bărbaţi care n-au mai nimic de oferit. Da! Tu ştii cel mai bine să cauţi iubirea în braţele bărbaţilor nepotriviţi, tu ştii foarte bine să trăieşti fără iubirea şi admiraţia lui fiindcă n-ai crescut cu atenţie, mângâieri, atenţie şi confirmări.

Eşti obsedată, dependentă de aceşti bărbaţi, ca şi un varzoman de heroină. În creier se produc aceleaşi legături. Situaţia e identică şi pentru tine şi pentru un dependent de droguri.

Te agăţi de o relaţia de rahat numai ca să nu rămâi singură cu tine şi golul care te apasă de fiecare dată când rămâneţi împreună, doar voi doi...

De asta, stai pe străzi, în aglomeraţie, în cluburi, printre voci şi zumzete ca să eviţi sunetul vocii interioare, ţi-e frică că te vrăjeşte şi pe tine, ca şi pe Odysseu.

Cât crezi că ţine şmecheria asta? Fantasmele te urmăresc şi te doboară când ţi-e lumea mai dragă. Unde te ascunzi? În braţele altui stăpân? Ahh! Scuză-mă! Poate eşti tu Stăpâna vreunei victime. Călăul şi victima. Până când? Nu-ţi dai seama că eşti dependentă de aceste emoţii, inconştient cauţi aceste relaţii nesatisfăcătoare, aceşti bărbaţi indiferenţi sau abuzivi ca să simţi ce ai simţit în copilărie?

Asta nu e iubire, e dependenţă şi atât.

Iubirea nu înseamnă ataşament excesiv, compulsie, sevraj.

Iubirea nu înseamnă suferinţă, dezbracă-te de această credinţă iraţională!

Iubirea nu se strânge în pumn, iubirea nu te goleşte când se odihneşte, iubirea nu-ţi creează insecurităţi, iubirea o simţi, iubirea te face mai frumoasă, mai bogată, iubirea te eliberează de sub imperiul sclaviei. Ce trăieşti tu poartă alt nume... în nici un caz cel de IUBIRE.

Al doilea pas: reconstruirea imaginii şi încrederii în sine.

Nu ştiu ce faci dar îţi sugerez să nu te mai îmbarci spre iubire până ce nu-ţi stabilizezi nivelul stimei de sine. Ăsta e cel mai bun lucru cel poţi face acum, că eşti sau nu eşti într-o relaţie de dependenţă.

Meriţi o vacanţă cu tine însăţi. Porneşte în călătoria interioară, acum!

Respect şi preţuire de sine înseamnă să nu înghiţi totul de la celălalt fără drept de refuz.

Ai o stimă de sine fragilă? N-ai deloc încredere în gândul, cuvântul şi mersul tău?

Draga mea, viaţa e o curvă, unde, dacă eşti fragilă şi slabă vei fi strivită de îndată, mai ales de cei pe care îi iubeşti şi îi preţuieşti.

Nu te mai ascunde după DACĂ: dacă aş avea 5% mai mult curaj aş îndrăzni să cer ce mi se cuvine.

Dacă aş fi mai înaltă, aş ieşi dezbrăcată de temeri.

Dacă aş avea garderoba unei prinţese, aş cuceri inima unui prinţ.

Dacă aş avea cu 5% mai multe scopuri în viaţă azi, atunci... aici completează tu.

Dacă aş avea cu 5% mai multă încredere în mine atunci relaţiile mele cu cei din jur ar fi...

Dacă aş avea cu 5% mai multă încredere în mine atunci relaţiile cu cei din jur, comunicarea, viaţa profesională prietenii... cum ar arăta ele?

Dacă ai avea cu doar 5% mai mult curaj şi încredere în sine cum ar arăta viaţa ta?

Începe de aici: ieşi în cercurile unde eşti admirată şi încurajată, unde îţi sunt puse în valoare calităţile, nu defectele.

De azi înainte vorbeşte despre tine aşa cum vorbeşti despre persoana pe care o admiri şi o iubeşti cel mai mult.

Fă o listă cu calităţile şi reuşitele tale din trecut şi prezent, lipeşte-o prin casă, la vedere.

Eu am un panou în living (vision bord) unde am lipite toate obiectivele, visurile şi imaginile despre mine proiectate în viitor. Vreau să-ţi spun că jumătate dintre ele le-am împlinit deja. Ce mai aşteptţi? Tapiţează-ţi camera, casa cu imagini, mesaje motivaţionale, destinaţii, obiective, şi cele mai stranii şi absurde visuri. Cumpără revista Avantaje de luna asta şi citeşte articolul meu: *Şi tu poţi avea succes*, unde îţi descriu detaliat totul despre vis – încredere nebună – vizualizare – expectanţă pozitivă.

Nu poţi reuşi în viaţa amoroasă fără o stimă de sine crescută, de fapt nu poţi reuşi în nici un domeniu, este imposibil.

Imaginea de sine e garanţia ta personală, profesională pe termen lung.

Stima de sine este una din dimensiunile fundamentale ale personalităţii.

Nu vei câştiga nici o bătălie amoroasă până ce nu îţi creşti stima de sine.

Identificarea de sine şi dezvoltarea conştiinţei de sine. Cine eşti? E o întrebare simplă dar complexă, invazivă, revelatoare de adevăr.

Eu sunt Andreea, am 27 de ani şi am o stimă de sine crescută. Îmi place viaţa trăită şi caut provocarea în orice activitate curentă.

Tu?

Eu sunt _ _ _ _ _ (continuă tu cu aspecte pozitive).

Repetă-ţi MESAJUL TRANSFORMATOR dimineaţa şi seara. Nu te ridici din pat până ce nu-ţi faci meditaţia: sunt

frumoasă, inteligentă, creativă, încrezătoare, curajoasă, iubită, curtată, admirată, ... (continuă).

Ce ai aflat despre tine?

Ai o stimă de sine crescută?

Ai o stimă de sine scăzută?

Imaginea de sine e totul. Ea îţi asigură viitorul. Ce crezi despre tine vor crede şi ceilalţi. Fără să deschizi gura ceilalţi vor şti dacă ai sau nu ai încredere în tine. Eşti stăpână sau sclavă? Ce rol vrei să interpretezi? Prinţesă sau Cerşetoare?

Al treilea pas: renunţă la complexul Salvatorului şi salvează-te pe tine!

Preferatul meu: Complexul Salvatorului.

Te-ntrebi de ce? Eu am jucat rolul Salvatoarei excepţional, mulţi actori m-ar fi invidiat pentru măiestria şi talentul cu care am interpretat rolul Salvatorului.

Mama răniţilor, a victimelor, a drogaţilor, eu am fost! Ieşeam în faţa lor când erau în sevraj şi-n pragul depresiei şi al suicidului. Wow! Ce mare şi tare mă simţeam, responsabilă de destinul lor. Eu îţi salvez sufletul! Eram în misiune de salvare!

Şi ei: destinul mi te-a scos în cale! Lacrimi şi îmbrăţişări! Câtă iubire!

Păcat că nu am filmat acele momente, erau demne de covorul roşu, de un Oscar.

Păcat! Dar poţi să te uiţi la tine! Nu cred că e mare diferenţă... Sau? Cum eşti? Cum e relaţia? Salvator – Victimă? Invers? Nu prea contează, tratăm orice boală... :-)

Mi-am jurat că n-am să mai fiu niciodată mamă sau terapeut pentru vreun bărbat. Ce poate fi mai umilitor de atât?! Eu m-am născut femeie şi încă o femeie frumoasă şi plină de viaţă, iubeşte-mă pentru ce sunt, nu pentru şedinţele de terapie oferite. Asta nu e iubire – el se agaţă de tine fiindcă e distrus şi nu are nici o speranţă.

Tu salvându-l pe el, te simţi mare, importantă, superioară, şi asta îţi confirmă că eşti bună, generoasă, vie, utilă, cu un scop în viaţă.

Poţi să-l ajuţi şi de la distanţă: îi dai numărul unui terapeut, îi dai sfaturi, îi recomanzi cărţi, îl încurajezi, dar nu te transformi tu în asistentă medicală şi-n terapeut.

Chiar crezi că tu ai puteri paranormale şi ai să-l vindeci de traumele copilăriei, de adicţiile şi temerile lui? Te crezi un fel de Dumnezeu? Complexul lui Dumnezeu?

Tu schimbi lumea? Tu salvezi suflete? Nu, draga mea! Eu schimb lumea! Eu salvez suflete! Nu te băga peste mine!

Eu nu sufăr de nimic când spun asta, fiindcă m-am vindecat. Schimb lumea prin puterea exemplului, o să fiu cea mai bună psiholoagă din lume şi asta mă va îndreptăţi să salvez sufletele rătăcite! Happy End!

Nu te mai lăsa vrăjită de vocea Salvatorului care ascunde nevoia perversă de control asupra celuilalt. Cum să deţii controlul inimii lui? Prin superioritate! Îmbraci masca compasiunii şi a toleranţei, a iubirii necondiţionate şi ieşi în Piaţa bărbaţilor distruşi şi licitezi: ĂI mai distrus e al meu! Eu îl salvez! Îl transform! Îl fac eu bine!

Tu cu puterile tale magice eşti pe punctul de a-ţi rata viaţa! Alege-te pe tine! Salvează-te! Cum? Prin dezvoltarea propriei persoane.

Fă-ţi un plan de viaţă fiindcă meriţi totul de la viaţă!

Eşti minunată! Scoate afară comoara din tine! Nu e la el, nu e la părinţi, nu e afară, în social, e adânc îngropată în tine, scoate la lumină frumuseţea şi puterea creatoare.

Poţi să fii tot ce vrei! Aici şi acum!

Succes!

# MESAJ PENTRU FEMEILE CARE ÎȘI CAUTĂ UN BĂRBAT

Din punctul meu de vedere ca bărbat am văzut 2 scenarii în relaţiile dintre bărbaţi şi femei.

Scenariul 1 – femeia este mai puternică decât bărbatul, acesta este supus, începe să muncească pentru ea şi pentru atenţia, iubirea, acceptarea ei şi pentru sex, astfel începând să îşi neglijeze propriile vise în viaţă, propriul scop independent de relaţie sau femeia pe care o iubeşte.

Astfel, acel bărbat devine un bărbat slab şi paradoxal, tocmai femeia care l-a supus pentru ca să se asigure că el îi oferă toate resursele, timpul, energia, salariul, etc îl va părăsi pentru că el nu mai poate oferi destule din cauză că s-a lăsat limitat.

Astfel se distruge cuplul, familia, relaţia şi de obicei bărbatul este cel care suferă cel mai mult pentru că femeia îşi va găsi mai repede pe altcineva.

Sau...

Scenariul 2 – femeia îl sprijină necondiţionat pe bărbat, îi trece totul cu vederea pentru că îl sprijină şi iubeşte necondiţionat doar să îl vadă reuşind şi în acelaşi timp EA este cea care îşi dedică întreaga energie lui şi rămâne de căruţă. Apoi el când se vede ajuns, pe culmile succesului îşi caută una pe măsura lui pentru că femeia ce i-a fost alături atâta timp nu mai e destul de bună. Pentru că ea s-a neglijat şi şi-a neglijat viitorul pentru a învesti totul în el, iar el, odată ajuns unde a dorit îşi dă seama că poate mai mult, vrea provocări noi.

Şi femeia pierde.

Aşadar, ca femeie, ce e de făcut?

Scapă de prejudecăţi şi tradiţii pe care le urmezi "că aşa se face". Nu mai trăim în triburi şi nici în evul mediu.

Tu, ca femeie poţi obţine orice.

Bogăţie materială, educaţie, statut social, îţi poţi creşte copilul singură în cazul în care vrei foarte mult să fii mamă, poţi să faci ORICE.

Nu ai nevoie de un bărbat pentru asta.

Ai nevoie de un bărbat pentru iubire, sex, familie, copii. Nu ai nevoie de un bărbat pentru avantaje materiale. Nu e nevoie să faci sex cu el, să îi găteşti şi să îi speli ca să primeşti în schimb drepturi.

Decât dacă eşti slabă şi ai un bărbat slab lângă tine care te acceptă aşa.

Există oameni de calitate proastă şi există oameni de calitate bună. Şi femei şi bărbaţi.

Când eu îţi spun să îţi dezvolţi personalitatea, să fii bună, înţelegătoare etc şi tu îmi spui că "el ce face?"

Eu nu îţi spun să faci toată munca asta pentru un bărbat slab ci pentru unul puternic.

Există în lumea assa bărbaţi cu integritate, care îşi urmează visurile, care au suflet bun, sunt foarte buni la pat, trăiesc sănătos şi vor o femeie de calitate.

Pentru aia îţi cer să te pregăteşti.

Dacă nu îmi răspunzi la telefon pentru că ai citit undeva că e o regulă deşi tu simţi că ai vrea să vorbim, dacă îţi calculezi şi programezi după câte întâlniri facem sex, dacă simt că ai o strategie, EŞTI MOARTĂ.

Am să o iau ca pe o provocare şi am să îţi arăt că sunt mai tare ca tine.

Am să fac sex şi am să te las.

Am să te fac să te îndrăgosteşti şi am să mă duc apoi la alta.

Ce vreau eu de la o femeie?

LOIALITATE

PUTERE

BUNĂTATE

PERSONALITATE

SĂ SAR PE TINE CÂND TE VĂD ÎN CHILOŢI

Iar eu în schimb am să fiu bărbatul pe care îl vrei. Puternic, cu viziune, liderul tribului. Şi vom fi fericiţi împre-

ună şi nu vom avea nevoie să ne mai uităm în stânga şi în dreapta pentru că vom fi compleţi.

Dacă eşti femeie slabă, vei întâlni bărbaţi slabi.

Cu cât ai mai multă nevoie de strategii şi jocuri cu atât mai slabă eşti.

Am întâlnit câteva femei puternice. Ştii prin ce impresionau? Nu aveau nicio strategie şi îţi ofereau totul din prima. Şi tu vedeai că ORICÂND acea femeie poate avea orice bărbat şi că constant se dau bărbaţi la ea şi totuşi, ea te iubeşte pe tine.

Asta creează loialitate. Acum înveţi să o respecţi pentru că te tratează şi ea cu respect.

Faci sex sălbatic cu ea şi a doua zi îmi face plăcere să iau micul dejun cu ea pentru că O IUBESC ŞI O RESPECT pentru că şi ea la rândul ei mă iubeşte şi mă respectă.

Scoate-ţi din cap strategiile. Dacă nu îi răspunzi la telefon şi el ştiind că te joci şi totuşi accepta, e slab şi o să ai parte ŞI TU de acelaşi tratament pe care îl oferi, mai devreme mai târziu.

Da, poţi să faci un bărbat să fiarbă după tine. Poţi să nu îi răspunzi la telefon. Poţi să îl faci să te caute ca disperatul, poţi chiar să îl faci şi să îţi dea inelul cu strategiile tale psihologice.

DAR, eşti pregătită pentru ce urmează?

Toate astea vin cu un preţ iar la preţul ăsta mai e ataşată şi dobânda.

Orice bărbat cu o pereche de coaie, are un strop de mândrie. Şi poate va fi orbit de emoţiile puternice ale atracţiei şi iubirii şi îşi va lăsa orgoliul călcat în picioare ca să te aibă.

Însă pentru fiecare telefon la care nu îi răspunzi pentru că aşa spune strategia, pentru fiecare dată când îl faci intenţionat gelos flirtând cu alţi bărbaţi, pentru fiecare dată când îl înşeli şi el ştie, se va crea încă o picătură de resentimente ascunse în sufletul lui.

Şi peste ani de zile, când lumea îţi va fi mai dragă, când el va fi vindecat de emoţiile puternice faţă de tine, toate ţi se vor prăvăli în cap.

O să pierzi tot şi el se va bucura. Pentru că acum s-a trezit şi e timpul să plăteşti. Şi cu dobândă.

În schimb, un bărbat căruia tu ca femeie îi vei oferi totul fără strategii şi jocuri chiar dacă va pleca de lângă tine, crede-mă că atunci când va da de lumea mare şi rea, când va vedea ce femeie a pierdut, nu doar că o să facă orice ca să fie cu tine şi te va preţui şi admiră la adevărata ta valoare, însă acum nu vor mai fi doar emoţii de moment ci vă muncii din toate puterile să construiască împreună cu tine o relaţie.

Pentru că ştie că tu dai totul şi ştie că acum trebuie să se ridice la acelaşi standard.

Chiar dacă nu te va mai avea, când o să se gândesc la tine va avea doar sentimente pozitive şi sigur când va da de 2, 3 femei care aplica strategii te va aprecia cu adevăra. Tu eşti femeia care a avut puterea să iubească şi să ofere fără să ceară nimic în schimb.

Te va respecta şi te va admira şi va vorbi numai de bine despre tine oriunde. Astfel, lăsând fiecare bărbat mai bun decât l-ai întâlnit, tu fiind puternică şi trecând peste durerea despărţirii în cazul în care ea se petrece, vei avea o reputaţie extraordinară şi bărbaţii se vor bate pe tine ca să te aibă cu totul şi pentru totdeauna.

Asta e profilul femeii puternice. Şi al femeii slabe.

Strategiile nu merg.

Când eşti bărbat şi îţi place de o femeie, o iubeşti şi o vrei chiar dacă face sex cu tine la prima întâlnire. Dacă femeia e nesigură, atunci îţi dai seama şi nu mai îţi place de ea. Şi atunci femeia pierde. Nu din cauza sexului ci din cauza personalităţii ei.

O personalitate puternică bate orice strategie.

Pentru fiecare carte despre cum să cucereşti bărbaţi pe care o citeşti, e foarte important să citeşti 3 despre cum să devii o persoană mai bună, mai atrăgătoare, mai competent. Cum să îţi dezvolţi personalitatea pentru că personalitatea îl va ţine lângă tine indiferent când faci sex cu el. Iar dacă nu ai personalitate orice strategii vei aplica, după sex va pleca pentru că EŞTI PLICTISITOARE.

Dezvoltă-ţi personalitatea şi problemele tale cu bărbaţii se vor evapora.

Lucrez împreună cu Andreea la un proiect care se vrea a fi cel mai îndrăzneţ proiect de psihologie din România, pentru început.

Ea se ocupă de Stilul tău, blog-ul care în curând va avea şi forum, iar eu mă ocup de Personalitate alfa, un blog şi un forum de dezvoltare a personalităţii.

Te invit să urmezi învăţămintele Andreei şi să arunci un ochi şi pe dezvoltarea personalităţii tale.

Te asigur că te va ajuta foarte mult.

*www.personalitatealfa.com*

Articol scris de Pera Novacovici

AI O RELAȚIE
BUNĂ CU OGLINDA?

De câteva zile petrec timp cu mine şi culmea încă nu m-am plictisit... :-)

Mă întorc în timp şi văd, agitaţie, muzică, internet, convorbiri telefonice, reviste, ieşiri, petreceri, alcool şi multă lume în jur. Se poate ca un extravertit să treacă puntea spre introversiune? La prima vedere ai spune că se poate, dar s-ar putea ca tatăl Jung să-mi dea în cap. :-)

Eu am avut până nu demult relaţii cu lumea obiectelor şi a fiinţelor, mai puţin cu lumea ideilor, ceea ce mă defineşte ca extravertită.

Eu sunt tipul care simte lumea, care caută senzaţii, care se alimentează din social. Dacă viaţa are o inimă, şi sigur are, eu sunt atrasă ca un magnet în centrul ei.

Când mă pun în pielea ta, când îţi scriu, când fac terapie, când caut răspunsuri la întrebările tale în experienţa mea interioară, sunt tipul gândire, reflecţie.

Când am poftă de viaţă, caut gusturi şi arome afară din lumea mea interioară, ceea ce-mi confirmă încă o dată tipul extravertit.

Un introvertit îşi încarcă bateriile în reflecţie, în dialogul interior, în lumea ideilor, nicidecum nu caută gălăgia de afară.

Acum să mergem mai departe, hai să vorbim despre tine. Ce părere ai despre mine? :-)

Glumă, glumă dar lucrurile devin serioase: ce părere ai despre tine?

Relaţia cu corpul tău – Imaginea de sine.

Încep eu, altfel nu ajungem prea departe azi...

Îţi spuneam mai devreme că de câteva zile petrec timp cu mine. Cum? Păi, am stat pe acasă, am meditat, am avut câteva revelaţii preţioase şi am ajuns la concluzia că sunt o persoană mişto, cu care chiar ai ce să faci, fără să te plictiseşti vreo secundă.

Întotdeauna am fost aşa? Cred că întotdeauna am fost unică şi specială, ca oricare altă fiinţă, doar că eu nu mă

vedeam aşa. De ce? Oare? Relaţia proastă, disfuncţională cu mama, în cazul meu, tatăl lipsind cu desăvârşire din tabloul familial.

Cum mă vedeam? Urâtă, cu dinţii strâmbi, cu picioarele groase, scundă, cu sânii prea mici, cu fundul prea mare. Asta era imaginea ce o aveam despre mine. Chiar dacă nu o verbalizam, o gândeam şi o simţeam când ajungeam să discut cu oglinda.

La îndemnul mamei, nu mai mânca pâine că te îngraşă, după ce o viaţă m-a îndopat, mi-am schimbat stilul alimentar şi am început să păcălesc tulburarea de apetit cu tutun şi alcool. Măcar aşa rămâneam slabă şi simţeam că deţin controlul corpului meu.

Ca să am curajul să ies din casă am început să nu mai mănânc deloc, şi de la 60 am ajuns la 47. Acum parcă aveam mai mult curaj să trăiesc şi să experimentez.

Şi aşa am păşit în marea aventură a vieţii.

Ce s-a întâmplat mai departe? Am început să atrag personaje şi experienţe care să-mi confirme profeţia: "grasă, mică şi urâtă", chiar dacă eu aveam 47 de kg. Eu am rămas cu imaginea veche despre mine, şi-mi răsună în urechi şi-n minte de fiecare dată când mă întâlneam cu vreo provocare în viaţă. De exemplu, m-am lansat în lumea modei, şi visam să ajung un fotomodel cunoscut, asta era visul meu de atunci. Zis şi făcut. Am început cu poze, prezentări locale şi am ajuns până în Italia, Slovacia la o agenţie de renume. Ce crezi că s-a întâmplat? Am început să aud iarăşi voci... "Andreea, eşti mică, grasă şi urâtă! Ce cauţi tu aici? Ăsta nu e locul tău! Tu nu eşti bună! Uită-te la fetele astea cât sunt de frumoase şi înalte, slabe! Tu nu ai trup pentru modelling, nici faţă necesară, întoarce-te unde ţi-e locul. Şi da... asta am făcut, inconştient, m-am sabotat. Cum? Păi, m-am urcat în maşina mea luxoasă şi am condus pe autostrăzile Italiei cu 180 la oră. M-a oprit viaţa într-un copac după ce m-am dat de vreo 4 ori peste cap. Maşina şi faţă distrusă. Eu am scăpat cu viaţa, cu o

neînsemnată fractură la nas şi câteva zgârieturi, la un accident care s-a stabilit a fi mortal, unde puntea maşinii s-a rupt în două şi unde mai pui că nu purtam centura de siguranţă? Da! A fost un semnal de alarmă! Nu m-am prins imediat, plângeam fiindcă aveam contract cu o companie importantă de parfumuri. Asta vedeam eu. Eram furioasă pe viaţă, de ce acum? Tocmai când începeam să am succes?! Se pare că vocile au câştigat: "Eşti urâtă, mică şi grasă! Nu asta e locul tău." Da! Inconştientul a câştigat! Noi suntem cei mai mari duşmani ai noştrii. Nimeni nu poate să-ţi facă rău fără să-l inviţi tu, bineînţeles inconştient. Şi cum inconştientul nostru, deţine 80% din puterea noastră psihică, trage tu concluziile... Jung zicea întotdeauna că oamenii nu se cunosc, sunt mediocri şi săraci din lipsa cunoaşterii psihicului lor. Aşa şi este. Ajungi sclava minţii tale şi asta îţi ruinează viaţa.

Diavolul există în noi, nu afară... :-)

Cu cât te prinzi mai repede de şmecheria psihicului, cu atât mai repede ajungi stăpâna vieţii tale, până atunci nu te mai tortura cu întrebări: de ce mi se întâmplă toate mie? De ce acum? De ce am parte doar de suferinţă? De ce?

Toate răspunsurile la întrebări le găseşti în inconştientul tău, conştientul deţine prea puţine.

Lumea din jur e o manifestare a gândurilor tale conştiente şi inconştiente.

Cum te vezi?

Cum vezi viaţa?

Realitatea reflectă ceea ce mintea proiectează.

Dacă afirmaţia ta uzuală e: lumea e rea şi superficială, înseamnă că tu gândeşti despre tine astfel: nu am încredere în lume fiindcă n-am încredere în mine, lumea e rea şi superficială, fiindcă eu sunt rea şi superficială.

Cum eşti tu e şi lumea: frumuseţea e în ochii privitorului.

Dacă tu vezi lumea pictată în negru, începe să te priveşti atent: de ce văd astfel lumea? Cum sunt eu? Cine sunt

eu? Când ceva nu-ţi place la mama, tată, iubitul, întreabă-te: Ce nu accept la ei se găseşte în mine? Da! Se numeşte umbră, şi e partea ta întunecată, şi ce refuzi şi nu accepţi la ceilalţi se afla la tine, în bogăţia inconştientului tău şi se cere conştientizat, acceptat, prelucrat, nicidecum ignorat. De ce? Fiindcă aşa cum ai văzut în povestea mea, credinţa despre mine mi-a sabotat viaţa: relaţii de iubire toxice, traumatizante şi o carieră ratată. Imaginea de sine, gândurile cu care te hrăneşti zilnic sunt cele care îţi asigură un prezent luminos şi un viitor strălucit.

Mi-a scris la un moment dat o tipă că ea nu are bani şi timp să-i arunce pe cărţi şi cursuri de dezvoltare personală. Eu cred că nu există investiţie mai bună. Mă întreb cu câte lacrimi şi antidepresive plăteşte drama şi eşecurile din viaţa ei?

Avea cineva o vorbă: dacă crezi că educaţia e scumpă, atunci încearcă să vezi cum e ignoranţa.

Dramă şi eşecuri pe bandă rulantă.

Victima iubirii: intrăm într-o încăpere, aruncăm o privire şi sigur îl remarcăm pe cel mai "ticălos" personaj masculin şi-n două secunde eram înghiţită de acest călău, care era şi el în căutarea victimei sale. Şi uite cum trăiam fericiţi până când ne jucăm rolurile cu măiestrie.

Inimi zdrobite: cu trecerea timpului am devenit o actriţă desăvârşită. De pe poziţia de victimă am ajuns pe poziţia de persecutor, şi alternam aceste două roluri, când mi-o trăgeau ei mie, când le-o trăgeam eu, era un fel de concurs, cine i-o trage mai tare celuilalt, uitând de fapt motivul căutării, iubirea.

Şi uite cum ajungi să-ţi ratezi viaţa.

Tipar bolnăvicios: eu am îmbrăcat tiparul femeii fatale, care atrăgea bărbaţi şi îi părăsea, asta după o perioadă în care m-au călcat ei în picioare, şi la propriu şi la figurat.

Să nu crezi că e uşor să ieşi dintr-un astfel de tipar, în care ai investit timp şi energie şi pe care l-ai exersat înde-

lung. E cumplit când vine cineva şi-ţi spune: ştii, eu cred că greşeşti în relaţiile cu bărbaţii. Îţi vine să-i tragi una peste faţă, cum ştie ea mai bine decât tine care e atitudinea câştigătoare cu bărbaţii? Cât tupeu are o astfel de persoană?!

Adică, după ce ai început să câştigi bătălia cu suferinţa, vine X şi-ţi spune că n-ai să întâlneşti niciodată dragostea. Ce fel de oameni sunt ăştia? Se trezesc vorbind? Dau sfaturi fără să fie întrebaţi? Scriu cărţi pentru distruşi emoţional şi mă îndeamnă să le cumpăr? Poate că eu mă simt bine azi, când îl văd pe el cum plânge şi îngenunchează în faţa mea, poate că am uitat ce gust are suferinţa şi decepţia, poate că nu mai vreau să-mi pun sufletul la bătaie, poate că e mai economic să nu mă implic emoţional, poate că e viaţa mea şi fac ce vreau cu ea... Aşa e! E viaţa ta! Şi eşti singura răspunzătoare pentru ce trăieşti şi ce nu trăieşti, pentru ce simţi şi nu simţi, pentru ce dai şi nu dai, pentru ce alegi şi nu alegi şi aşa mai departe.

Alegerea îţi aparţine, la fel ca viaţa.

Şi eu am ales ce m-a tăiat capul, fără să aplec urechea, fără să urmez sfaturi şi poveşti de succes, am mers pe mâna mea. Drumul a fost al dracului de greu, mai ales când te crezi un fel de zeu care le ştie pe toate, şi care continua să meargă pe un drum greşit, din teamă, din lipsă de consideraţie, preţuire şi iubire de sine.

Ajungeam într-o intersecţie cu 2 indicatoare pe care scria, “drum bun” şi “drum greşit”. Pe care drum crezi că o luam? Bravo! Ai ghicit! Aşa aleg oamenii care au fost prost iubiţi în copilărie. Ei nu cunosc iubirea. Cum să o ia pe drumul cel bun? Îşi urmează simţirea şi caută să experimenteze eşecul, sentiment cunoscut şi familiar.

Jurământ mental

Mă trezesc zâmbind în fiecare dimineaţă.

Viaţa mi-a fost dată şi-n această dimineaţă: mulţumesc! Îmi promit că din fiecare zi voi face o sărbătoare. Zâmbesc! Zâmbesc! Acţionez! Acţionez!

Sunt frumoasă, inteligentă, bună, creativă, sănătoasă, vie, plină de speranţă şi de încredere.

Am putere de viaţă. Trăiesc! Lupt! Muncesc! Iubesc!

Am potenţial, realizez tot ce-mi propun.

Sunt o luptătoare: lupt pentru visurile mele!

Cred în mine, cred în lume!

Eu sunt frumoasă, lumea e frumoasă!

Am de gând să cuceresc lumea cu entuziasmul şi pasiunea mea!

Fă pace cu trecutul: mă împac cu ce a fost, rup pagina şi încep o viaţă nouă! Merit mai mult! Pot mai mult! Trăiesc mai mult!

Acest jurământ încheiat azi, 13.09.09 îmi asigură armonia, echilibrul, liniştea şi fericirea. Îmi transform visurile în realitate!

Acţionează cu acest model în fiecare aspect al vieţii tale. Să zicem că ai probleme cu alimentaţia, fă un jurământ chiar acum, ca de exemplu:

De azi mă hrănesc bio şi echilibrat.

Renunţ la vechiul tipar alimentar şi-l înlocuiesc cu un nou stil de viaţă şi pe termen lung.

Gata cu oscilaţiile de greutate, gata cu abuzurile.

Mănânc conştient, savurez, transform mâncatul compulsiv într-un ritual sănătos şi aristocrat. Îţi dau un pont: mănâncă ca şi cum ai fi privită mereu, procedează la fel cu orice activitate, ai să vezi cum se transformă viaţa ta.

Duc o viaţă sănătoasă, frumoasă.

Mă hrănesc cu viaţa: fructe şi legume vii. Sucurile de fructe şi legume îmi asigură frumuseţea, vitalitatea, voiciunea, sănătatea, charisma, magnetismul, fertilitatea, productivitatea şi creativitatea vie până la sfârşitul vieţii.

Apa e elixirul tinereţii.

Sunt ceea ce mănânc!

Îmi iubesc corpul!

Mă iubesc şi mă accept profund şi-n totalitate!

Scrie-ţi jurământul acum! Angajează-te total în decizie şi acţiune.

Mă angajez să lupt pentru ceea ce-mi doresc.

Mă angajez să obţin tot ce-i mai bun de la viaţă (stabileşte ce) şi meditează de câte ori ai ocazia la jurământul făcut, numai aşa vei ajunge să te eliberezi de credinţele trecute care te ţin pe loc, care te doboară când mai puţin te aştepţi.

Schimbarea vine doar din interior în exterior. Nu mai aştepta. Amânarea e arma proştilor.

Îndrăzneşte! Cucereşte-ţi viaţa! Fii stăpâna minţii şi a vieţii tale! Se poate! Eu am reuşit! M-am vindecat de bulimie, de dependenţa de droguri, de bărbaţi, de ură de sine.

Sunt fericită! Mă iubesc! Fac ce-mi place în fiecare secundă! Mi-am descoperit vocaţia, îţi scriu cu pasiune şi entuziasm, vreau să-mi auzi vocea când îmi citeşti rândurile, vreau să ajut prin ce sunt şi să te eliberez de trecut. Salvează-ţi sufletul!

Care e vocaţia ta?

Dacă nu faci ce-ţi place, înseamnă că faci ce nu-ţi place. Adevărat? Care e vocaţia ta? Care e pasiunea ta? De ce eşti aici? Te-ai întrebat?

Eu de când mă ştiu m-am întrebat ce caut aici, pe pământ? Care e misiunea mea? Întotdeauna m-au vizitat astfel de voci... şi am încercat: de la coafură, la modă, la vânzări, la filozofie şi psihologie. Nu am stat, nu am aşteptat să-mi zică cineva la ce sunt bună. Am încercat tot ce mi-a picat la mână, până ce mi-am dat seama care e vocaţia mea. Am aflat de curând că-mi place să vorbesc despre viaţa pe pământ. Psihologia mi-a pus un instrument valoros în mână şi m-a aruncat în faţa ta, descurcă-te. Şi din mers mi-am dat seama ce am de făcut. Tu? Ce faci? Cum îţi trăieşti ziua? E foarte

important să faci ce-ţi place, asta dacă vrei să te bucuri de viaţă, altfel ajungi un roboţel care intră şi iese pe uşa la aceeaşi oră, dimineaţa şi seară. Eu n-am reuşit performanţa asta. Da, şi eu am un program la fel ca al tău, poate mai încărcat, dar mă bucur de ce fac. Asta face diferenţa dintre un job şi o pasiune. Toţi suntem talentaţi! Toţi suntem liberi! Toţi suntem frumoşi! Toţi suntem inteligenţi! Toţi suntem ce trebuie să fim.

De curând mi-a zis un mare talentat că sigur scrisul nu e talentul meu şi nici măcar frumoasă nu sunt, fără să-l fi întrebat care e părerea lui despre mine. Gratuit.

N-am gândit nimic când mi-a mărturisit părerile lui, m-am retras şi m-am întrebat de ce oglinda asta reflectă cele spuse? Iarăşi am o problemă de imagine de sine? Nu sunt în contact cu mine?

Fiindcă nimeni nu apare în viaţa noastră fără să transmită un mesaj important. Şi am stat eu vreo 3 zile să analizez mesajul... :-) Şi mai zicea cineva să nu aduni toate simbolurile că viaţa devine imposibilă. Nu ştiu ce să zic, poate fi adevărat, la fel cum cei care ştiu multe, se bucură puţin? Totuşi, sensibilă intuiţie îmi spune să continui analiza. Zis şi făcut. Iluminarea s-a produs: ceartă cu mama. Scandal cât casa. Lupta pentru teritoriu.

Asta era, vocile îmi suflau în ceafă: nu faci bine, nu aşa se face, lasă că fac eu, tu nu ştii nimic, nu eşti bună! Stop! Mesajele din copilărie vin şi te muşcă de cur când mai bine îţi este. Vezi ce se întâmplă dacă nu-ţi închei socotelile cu trecutul?

Ce făceam încă greşit? Din lipsă de timp, am lăsat-o pe maică-mea să se ocupe de organizarea în casă, doar ea le făcea pe toate cu mare precizie, şi nu-mi dădeam seama că acest mecanism la vârsta mea de 28 de ani este unul inadecvat, bolnav, toxic şi perpetuează acelaşi model din copilărie. Ca să intru în posesia teritoriului meu, în contact cu identitatea mea, era absolut necesar să mă ocup de casa mea.

Zis şi făcut. De când eu sunt cea care fac regulile în casă nu mai vine nimeni să-mi spună că ceea ce fac eu nu e talentul meu, înţelegi?

Da! Eu continui să citesc mesajele ce conţin semne şi simboluri, fiindcă ele conţin răspunsul la întrebările şi problemele noastre.

Vocaţia m-a salvat de o viaţă plină de adicţii şi mizerie. Întrebarea justă e transformatoare: care e vocaţia ta?

Relaţia cu ceilalţi. Oglindă, oglinjoară, cine-i cea mai frumoasă din ţară?

Ceilalţi sunt oglinda noastră. Cum arată relaţiile tale?

Trăieşti cu impresia că ceilalţi sunt responsabili pentru fericiră sau nefericirea ta.

Normal că el e responsabil, nu eu am plecat cu altul! Nu eu mi-am bătut joc de el, el m-a părăsit!

Cum să fiu ca şi el? El e un ticălos! Un nemernic şi un porc!

Şi tu cum eşti?

Te invit să-mi spui cum eşti tu şi ce crezi despre eşecul trăit.

De ce te superi când celălalt îşi vede de viaţă ?

Fiindcă ai rămas singură şi frustrată? Eforturile tale de ani de zile au eşuat? Ai muncit atât la el, să-l schimbi, să-l faci mai bun şi acum se bucură alta de el? Vezi ce se întâmplă dacă te crezi salvator, tu cea bună, l-ai schimbat pe el, nenorocitul, şi acum s-a cărat la alta. Wow! Chiar că sună a dramă... Ce faci mai departe? Te lupţi să-l recâştigi pe cel pe care nu l-ai vrut niciodată. Cum nu? Îl iubesc! E al meu! Eu am luptat pentru relaţia asta, am făcut atâtea sacrificii, cum să-l las alteia? Nici nu mă gândesc! Îl vreau înapoi! Ia-l şi spală-te cu el pe cap. Tot la despărţire vei ajunge. Nu există sănătate, viaţă într-o astfel de relaţie. Înţelege că încalci o lege divină încercând să-l schimbi pe celălalt. Nu ai nici un drept să umbli la caracterul şi comportamentul nimănui. Ori îl iei aşa cum e, ori îl laşi să trăiască aşa cum e.

Nu-ţi dai seama că celălalt nu are nici o vină că tu eşti nefericită?

Singură sau în relaţie tot nefericită eşti. Şi aşa vei trăi până ce înţelegi că eşti singura răspunzătoare de fericirea ta.

Lipseşte de acasă, eşti nefericită!

Bea, eşti nefericită!

Are amantă, eşti nefericită!

Munceşte prea mult, eşti nefericită!

E gras, eşti nefericită!

E prost, eşti nefericită!

Ce vezi la el?

De ce eşti lângă el?

"Viaţa nu e dreaptă de mi-a dat să car o astfel de cruce. Nu-l pot părăsi, asta e destinul meu, bea şi face scandal, dar e al meu. Asta-i viaţa!"

E o afirmaţie răspândită în ţara noastră dragă... Destinul, Dumnezeu, ne dă fără să întrebe ce vrem. Cum se numeşte filozofia asta? Ignoranţă? Şi mă rog pentru aceste suflete în fiecare seară: redă-le vederea, uşa e deschisă, alegerea le aparţine.

Te implici în destinul lui şi uiţi de tine. Crezi că, salvându-l pe el, te salvezi pe tine, şi nu-nţelegi că nu faci decât să fugi şi să te îndepărtezi de tine.

Până tu nu eşti în ordine, nu vei dresa nici măcar un animal, şi ăla are ordinea sa, doar tu rătăceşti.

Trezeşte-te! Oglindeşte-te în ceilalţi. Ce vezi? Asumăţi responsabilitatea gândurilor, credinţelor, faptelor şi alegerilor tale. Îndreaptă-ţi toată energia spre tine, draga mea. Trăieşte viaţa ta, nu a altora. Lasă-i pe ei aşa cum sunt, ei sunt fericiţi cum sunt, doar tu eşti nefericită şi asta spune totul despre tine.

Eşti în ţara umbrei tale: accepta sentimentul ce te încearcă, durerea în cazul de faţă şi vezi ce ai de schimbat la comportamentul tău, nu la celălalt.

Ce înseamnă evoluţie?

Transformare psihică, afectivă, spirituală. Căutare, dezvoltare, perfecţionare. Citeşti, aplici ce citeşti, experimentezi, explorezi? Te aşezi lângă un partener care vede lumea ca şi tine? Cu care împarţi idei, activităţi, pasiuni, valori, credinţe comune? Respecţi şi apreciezi? Iubeşti fără să depinzi? Trăieşti viaţa în cuplu liberă să te exprimi aşa cum eşti?

Cunoaşte-te pe tine însăţi dacă vrei să fii stăpâna lumii! Iubeşte-te dacă vrei să cunoşti iubirea!

Construieşte-te, dezvoltă-te, în fiecare zi!

Trăieşte şi iubeşte viaţa!

# CUM SĂ FII TU ÎNSĂȚI ÎN RELAȚIA DE CUPLU?

Urmează să mă întâlnesc cu El. Deja tremur. Oare mă ridic la aşteptările lui? Oare sunt ceea ce-şi doreşte? Oare vrea o relaţie sau doar sex? Oare e aşa îndrăgostit cum spune sau doar vrea să mă posede? Incertă, păşesc afară din casă spre el. Doar gândul la el îmi face inima să-mi sară din piept. E perfect! E tot ce mi-am dorit vreodată. E bărbatul visurilor mele.

Cum să fac să-l păstrez? Mi-e teamă că l-ar putea avea şi alta. E prea frumos, e prea perfect. Nu cred în iubiri perfecte. Să fie el sufletul meu pereche? E tot ce-mi doresc! Cum să mă comport? Despre ce să vorbesc? Să-i arăt cine sunt sau să mă învălui în mister? Doamne, am nevoie de un semn. Nu sunt pregătită, mi-e teamă de un eventual eşec. Dacă mă ofer aşa cum sunt poate îl îndepărtez. Cum să pozez?

Să-l sun, să inventez o poveste, să folosesc strategia "hard to get"?

N-am cum să câştig bătălia, sunt prea fiartă după el! Mă va simţi şi clar va folosi vulnerabilitatea mea ca armă de duel. Ce să fac? Alerg spre el fără un plan perfect.

Toată experienţa mea, toate cărţile citite, toate strategiile dobândite s-au evaporat.

Ce mă fac? Carpe diem? Mintea mă sabotează acum. Aleg să tac. Dar totuşi ce fac? Am nevoie de un sfat!

Şi vocea îţi răspunde: "Există două categorii de oameni. Cei care cred că pot şi cei care cred că nu pot. Ambele categorii au dreptate." (Henry Ford)

Cei care cred, au toate şansele să trăiască aşa cum cred. Cei care nu cred, au toate şansele să trăiască aşa cum cred.

Înţelegi?

Crezi că-l vei cuceri cu atitudinea asta?

Crezi că Dumnezeu va veghea asupra ta?

Crezi că norocul îţi va surâde?

Cu siguranţă că ai intuit răspunsul la o astfel de atitudine: autoconfirmarea profeţiei. E perfect! Eu mă tem, n-am încredere, sunt disperată, mi-e frică de eşec. Tot ce faci este să alergi spre eşec, spre dezamăgire şi suferinţă.

Cum ar fi să ai o reprezentare pozitivă?

Mă întâlnesc cu El. E îndrăgostit. E perfect! Sunt topită după el. E tot ce mi-am dorit vreodată. Mă îndrept către experienţa vieţii mele. Am doar intuiţii pozitive despre noi. Relaţia va dura atât cât îmi voi dori. Sunt genul lui de femeie, mi-a şi zis-o. Îl cred că e îndrăgostit, sunt ceea ce caută. De abia aştept să-l iubesc, să-l descifrez, să-l gust, să-l miros. Am încredere că vom avea o relaţie perfectă. Eu mă angajez să-i satisfac nevoile şi dorinţele, el îmi va răspunde la fel. Decid să am o relaţie pe termen lung în care să experimentez intimitatea şi dragostea profundă.

Îţi servesc un truc: fii selectivă cu gândurile tale, îmbracă-te doar cu cele pozitive. Procedează la fel cu mesajele trecutului ce te urmăresc, alege să uiţi de dezamăgiri, de rănile încă deschise, nevindecate din copilărie şi adolescenţă, de relaţiile proaste cu familia, cu iubitul şi păşeşte în viaţă cu încredere, aşa cum n-ai făcut-o până acum.

Cei care speră în mai bine, trăiesc mai bine.

Eliberează-te de temeri. Uită. Nu eşti singura care a suferit. Dar eşti singura care poate să schimbe cursul vieţii. Lasă vrabia să zboare din mână. Păşeşte pe acoperiş, zboară! Nu te mai concentra pe căzătura, pe eşec, fiindcă numai asta o să atragi în viaţa ta. Gândeşte-te că o să-ţi placă să fii la înălţime, o să-ţi placă succesul. Şi viaţa ta va căpăta altă valoare. Eliberează-te de gândirea limitativă, de prejudecăţi şi stereotipii cultural-educaţionale şi construieşte-ţi o nouă identitate.

Fii unică, specială, autentică. Fii cu stil!

Învaţă să fii tu însăţi! E timpul tău!

Întreabă-te mereu:

Cine sunt? Cât valorez? Îmi place ce văd în oglindă?

Cu cât eşti mai mulţumită de tine cu atât creşte consideraţia pozitivă faţă de tine însăţi.

Când încrederea în sine creşte, eşti pregătită să cucereşti, pe el, lumea.

Nu te mulţumi cu puţin, nu fă compromisuri cu cele mai importante lucruri din viaţa ta.

Depăşeşte-ţi limitele, cere mult de la tine şi bucură-te de succesele tale!

"Credinţa nu mută doar munţii din loc, ci influenţează şi realizările, dispoziţiile sufleteşti şi multe altele."

Când crezi într-un anumit lucru – când crezi în tine însuţi realizezi orice ţi-ai propus. Dacă ai o reprezentare pozitivă despre tine însăţi vei muta munţii din loc, vei cuceri viaţa, care-l cuprinde pe el, visurile tale şi restul.

În schimb, dacă ai o reprezentare negativă despre tine însăţi, profeţia se va împlini şi vei experimenta eşecul, vei trăi în chin şi depresie.

Tu ce alegi? Ce faci pentru a trăi mai bine cu el?

Practică de zi cu zi:

Am vorbit până acum despre tine – imaginea de sine care-ţi construieşte personalitatea, comportamentul şi relaţiile de iubire.

Acum să vedem cum vezi iubirea:

### Viziune asupra relaţiei

Angajarea într-o relaţie de intimitate fără gânduri obsedante: oare va ţine? Oare mă va iubi? Oare are gânduri mari cu mine? Oare mă iubeşte aşa cum zice? Oare mă va înşela? Oare mă va cere de soţie? Oare? Oare? Oare?

Uită de trecut şi găseşte forţa de a o lua de la-nceput. Ţi-am mai spus, nu există om care să nu fi trăit măcar o dată decepţia şi durerea despărţirii de sufletul iubit.

Cred că e o stare nobilă să ai curajul să dai totul, fără să cântăreşti ce dai şi ce primeşti înapoi. Cine înţelege ce-i dai

nu dă cu piciorul, cine nu-nţelege pleacă şi asta n-ar trebui să te rănească, din contră, să te bucure, că nu-ţi ocupa timpul, rezervat celui ales.

Ca să ai mult, trebuie să dai mult. Dar de la-nceput?

"Asta mi-e soarta, mă arunc încrezătoare în braţele celui interesat fără să calculez, fără să gândesc. Îi dau totul fără dorinţa de răsplată."

Ce aduce acest comportament?

Bărbatul şi femeia plătesc scump moştenirea lăsată de iubirea infantilă, zic experţii.

Comportamentul de mai sus e greşit când femeia e infantilă şi-şi face un iad din propria existenţă, sacrificându-se pe sine şi slujindu-l pe el, din teamă de a nu rămâne singură şi fără stăpân. E cazul femeii care iubeşte prea mult şi deloc pe sine. Suferinţa şi dezamăgire. Întoarce-te la construcţia identităţii de sine. Fă pace cu trecutul, iartă-i, n-au ştiut mai mult, şi adu-ţi întotdeauna aminte de vorba asta: oamenii care te rănesc sunt cei care au fost şi ei răniţi odată. Iertarea îţi aduce vindecare şi şansa la eliberare.Toată iubirea ce o pui la bătaie celui care n-are nevoie de ea ai putea s-o canalizezi spre tine. Ce zici? Facem târgul?

"Dau atât cât primesc, niciodată mai mult, el e bărbatul, să înceapă comportamentul de curtare, să se agite să mă cucerească. Am învăţat să mă vând scump."

Ce aduce acest comportament?

Iubire cu miros de ceapă. Ce-i asta? Comerţ! Nu pot să-nţeleg ce caută sentimentele pe cântar. N-am înţeles niciodată, nici când nu cunoşteam iubirea de sine. Dar mă rog, nu comentez alegerile personale. "Să dea totul şi eu mă fac că uit. Mai bine să sufere el, decât eu. Am muşcat-o, nu-mi mai pun inima la bătaie." Cam atât aud...

Se prea poate să nici nu întâlneşti iubirea, şi ce-nseamnă viaţa fără iubire, fără îndrăgostire? Nu e mai uşor să te întrebi ce vrei tu şi ce vrea celălalt?

Inima ta e în cătuşe acum. Ce s-ar întâmpla dacă te-ai dărui fără să mai cântăreşti?

În cel mai rău caz ai putea experimenta iubirea. :-)

"Trebuie să fii a dracului dacă vrei să-l păstrezi. Bărbaţii trebuie călcaţi în picioare, jucaţi, hipnotizaţi, altfel nu-i ţii mai mult de 2 zile. Fetele bune sunt părăsite pentru fetele rele. "

Ce aduce acest comportament?

Sigur nu-ţi aduce iubirea. Vrei să păstrezi controlul, să-l îngenunchezi pe cel iubit, să-i arăţi cine-i stăpânul casei. Merge strategia până ce se deşteaptă animalul din el, şi atunci toată punerea asta în scenă se întoarce împotriva ta. Nu faci decât să eviţi iubirea, care e chiar scopul suprem al existenţei noastre.

Răul porneşte de la gânduri, judecăţi greşite. Încetează să mai gândeşti, să mai cântăreşti, să mai verşi venin pe cei nevinovaţi, nu ei sunt răspunzători pentru durerea ta.

Alege o nouă viaţă! Fii liberă şi plină de speranţă!

A da şi a primi e o chestiune ce ţine de experienţa ta de viaţă. Ce-ai primit? Nimic? Înseamnă că nimic dai mai departe şi nimic îţi intră înapoi.

Camus are o vorbă: "Să dăruieşti totul, să sacrifici totul, fără speranţă de răsplată, asta înseamnă iubire."

Adevărat! Şi eu gândesc şi fac la fel, azi. Ieri nu făceam la fel şi e normal, din teamă, din lipsa încrederii şi iubirii de sine, din rănile şi dezamăgirile încă prezente. Te cred că n-ai curaj să te dăruieşti încă de la-nceput. Ţi-e teamă că ai să-i dai încă o dată sufletul celui care n-are nevoie de el. Ştiu cât eşti de înspăimântată. Te-nţeleg perfect. Dar ceea ce nu-nţeleg este de ce încă suntem aici, la discuţia contabilă: Să dau sau să nu dau? Să-i răspund la telefon sau nu? Să-l fac gelos sau să-i spun că-l iubesc? Eşti imatură! Acum te cert! Dacă tu ţi-ai fi făcut treaba, temele acum nu ai fi fost în aceeaşi situaţie ca la-nceputul experienţei de dezvoltare. De ce insist atât pe relaţia ta cu tine? Fiindcă ea e totul! Nu-nţelegi

că n-ai cum să trăieşti altceva dacă nu schimbi ceva la tine? De fapt, dacă nu schimbi mult la tine! Degeaba schimbi la parteneri, e în van, din pat în pat în căutarea iubirii. N-ai s-o găseşti! Te asigur! Ce te ţine pe loc? Nu te doare suficient! Atunci mai aşteaptă! Valul de suferinţă e şi mai spumos vara viitoare! Eu nu pot aduce în viaţa ta ce tu nu-ţi dai şansa să trăieşti. Rămâi aşa, rămâi cu bine! Poate ţi-e bine... sau poate nu.

### Test de compatibilitate înainte de toate

Caută potrivirea dintre voi, nu doar de azi, priveşte pe termen lung. Poţi să-i tolerezi diferenţele caracteriale, comportamentale? Plăcerile şi pasiunile? Priviţi în aceeaşi direcţie? Asigură-te că ceea ce vezi tu, vede şi el. Nu te lăsa vrăjită de dopamină şi norepinefrina. Deschide bine ochii dacă nu vrei să cazi mai târziu în alchimia dezamăgirii.

Cum să ai o relaţie cât mai bună cu el?

Când îndrăgostirea dispare intervine lupta pentru putere. Vrei să controlezi ceea ce nu stăpâneşti. Ţi-e teamă că-l pierzi fiindcă n-ai destulă încredere în tine, sau deloc. De ce ţi-e frică nu scapi, vorbă simplă şi curată.

Crezi că vei fi mai fericită dacă preiei controlul şi faci pe şefa? Niciodată! Feminitate nu înseamnă atitudine şi comportament masculin.

### Culegi ceea ce semeni

Victima gândurilor şi emoţiilor: dacă se duce la alta? Dacă mă lăsa pentru alta?

Lasă-l să se ducă. Asta îţi arată că ce aţi trăit voi n-a fost dragoste sau atât ai avut de trăit lângă el. Nu te mai crampona de: vai, de ce mi se întâmplă toate mie? Dacă eşti deşteaptă îi mulţumeşti că ţi-a oferit şansa să înveţi, să treci pe o treaptă superioară.

Învaţă-ţi lecţia! Altfel repeţi iar şi iar acelaşi model. Fiecare acţiune se perpetuează, la fel fiecare gând.

La mânie reacţionezi într-un anumit fel, la fericire în alt mod şi tot aşa. Cauză-efect.

Obişnuinţa e a doua natură, zic cei mai mulţi şi cei mai leneşi în gândire şi acţiune.

Eu zic că obişnuinţa te omoară, picătură cu picătură.

Şi uite aşa, aceşti resemnaţi poartă nobilul titlu de sclavi ai obiceiurilor. Creierul tău dă ordine şi tu execuţi. Doamne, ce destin. Mai bine simt gustul morţii înainte de vreme, decât să slujesc prefăcându-mă că-s stăpâna.

Alungă aceste gânduri departe de tine:

Iubitul meu e de vină pentru frustrarea şi durerea ce-o simt. Mama e de vină pentru educaţia proastă ce mi-a dat-o. Societatea ne-a îndobitocit, ne-a robotizat, e vina ei că astăzi sunt nefericită.

Întotdeauna e vina cuiva. Nu-i aşa?

Nu-ţi place să te simţi vinovată şi preferi să arunci răspunderea în cârcă altcuiva. E mai simplu, nu-i aşa? Cum ar fi dacă ţi-ai asuma răspunderea pentru gândurile şi faptele tale? Cum altfel te-ai comporta dacă ai fi răspunzătoare pentru faptele tale?

Când ai clarificat cum stau lucrurile cu tine, vei înţelege câte ceva şi din comportamentul partenerului tău. Până atunci rătăceşti, te învârti într-un cerc vicios şi-ţi dai cu capul de aceeaşi uşă până ce te prosteşti de tot.

Fiecare vrea să-i fie bine. Aşa cum tu vrei atenţie, iubire, fidelitate, mângâieri, cadouri şi declaraţii siropoase aşa şi el aşteaptă să-i răspunzi nevoilor şi dorinţelor.
Fă-l să se simtă bine cu tine, fă-l să se simtă liber cu tine.

Lasă-l să facă ce vrea – dă-i mâna liberă.

Când îi oferi unui om toată încrederea, îi vine greu să te înşele. “Dragostea este foarte iute coruptă de gustul proprietăţii.”

Ai să pierzi iubirea dacă-l strângi prea tare-n braţe, dacă-i cotrobăi prin buzunare şi-n intimitate. Bărbaţii au ne-

voie de libertate. Şi nu numai ei. Şi femeile. Au auzit de respectarea libertăţii individuale? Dacă n-ai auzit eşti pierdută! Nu te agăţa, salcie de el. Va fugi, va simţi că îi distrugi forţa vie şi nu te va mai iubi, cel puţin, nu pe tine.

Trăim într-o societate monogamă nu pentru că asta e alegerea personală, ci pentru că asta este prescripţia socială. Şi suntem construiţi pentru un sistem monogam infectat de adulter. Nu cred în fidelitate la fel cum nu cred în infidelitate. Prefer să privesc detaşat.

E alegerea mea şi-mi face bine. Ţie îţi face bine paradigma ta? Dacă mă înşeală? Dacă pleacă? Poţi oricând s-o schimbi cu una sănătoasă, creatoare, care-ţi dă putere să depăşeşti orice încercare, orice provocare a vieţii. E stilul meu!

Pe mine întotdeauna m-a preocupat acest gând: poţi iubi un singur bărbat o viaţă?

Viaţa de zi cu zi e greu de gestionat, pe lângă frecuşurile cotidiene şi problemele gospodăreşti, mai ai dorinţe şi nevoi de satisfăcut. Crezi că e uşor să respiri acelaşi aer?

Şi o urmă de... mister nu strică niciodată.

“Embroider life with novelty and adventure. You may win your love. The essence of love is incertainty.” (Oscar Wilde)

Joci sau te duci la fund.

Unde-i farmecul jocului dacă tu eşti terorizată de gândul stabilităţii, al siguranţei?

Surpriză, neaşteptatul, misterul?

Câte întrebări?

Nici un răspuns?

Te aştept să-mi spui cine eşti şi ce fel de iubire trăieşti. Atenţie: răspunsurile greşite se sancţionează cu încă o lectură!

Succese şi iubire!

HAI SĂ VORBIM DESPRE TINE. CE PĂRERE AI DESPRE MINE?

Mă fascinează dialogul zilelor noastre. Oamenii vorbesc fără să se audă, te întreabă fără să fie interesaţi de răspuns, te sfătuiesc fără să le ceri părerea, te ghidează fără ca ei să vadă, te felicită ca să le răspunzi la fel, se supără dacă nu faci ca ei, iar în final te părăsesc dacă îndrăzneşti mai mult decât ei îşi doresc.

Asta e lumea ce ne înconjoară. Iar tu încă apleci urechea la vorbele lor întrebându-te: "Ce zice lumea despre mine?" Încă îţi alegi vorbele şi gândurile după un model de succes şi aştepţi cuvinte de laudă, aplauze.

Aşteaptă!

Ce s-ar fi întâmplat cu mine dacă aş fi aşteptat încurajarea, atenţia, iubirea celor care m-au conceput? Acum n-aş fi fost cine sunt, acum n-aş fi fost, cred. Lumea asta plină de specialişti spune că nu poţi trăi fără iubire şi gesturi de afecţiune. Adevărat. Eu am avut noroc că în primii ani de viaţă am fost iubită şi îmbrăţişată, altfel n-aş fi rezistat în cursa asta numită viaţă. Şi mai ştiu că la 4 ani jumătatea care m-a conceput s-a cărat. Aşa am rămas cu o jumătate zdrobită, rănită şi disperată. Cum am mers mai departe? Fără prea multă iubire, atenţie, încurajări sau cuvinte de laudă. Educaţia s-a făcut cu lingura de lemn şi cu furtunul de la maşina de spălat pe spate. Corecţiile m-au îndrumat spre calea mea. Se pare că suferinţa scoate ce-i mai bun din noi.

M-a întrebat de curând o doamnă, în urma unei discuţii despre educaţie, "Şi ce, ţi-a stricat bătaia?" Nu ştiu cum să răspund la o întrebare atât de invazivă decât astfel: "Întoarceţi-vă, vă rog, să vedem dacă bătaia doare, stimată doamnă." Da, nu cred că educaţia se face după modelul străbunicilor, care legau copiii obraznici în lanţuri şi îi loveau cu joarda. Nu cred că ne naştem să suferim; nu cred că fericirea e formată din scurte fragmente. Cred că fericirea TREBUIE să persiste! E o alegere. Totul ţine de alegeri în viaţă. Alegi bine, trăieşti bine. Şi dacă ei n-au ştiut ce să-ţi dea şi cum să

te educe, înseamnă că numai tu poţi alege ce-i mai bine pentru tine. Şi dacă ţi-au dat toată iubirea, afecţiunea şi educaţia din lume, tot n-au nici un drept să-ţi spună ce uşă să deschizi în viaţă. De ce? Fiindcă e viaţa ta!

Am aflat că oamenii care rănesc au fost la rândul lor răniţi. E un cerc vicios. Dar acum poţi să alegi. Ieşi din cerc. Scrie-ţi soarta. Nu aştepta! Timpul nu vindecă rănile, doar le adânceşte. Dacă nu te vindeci singur, dacă nu te împaci cu trecutul, dacă nu te iubeşti, dacă nu acţionezi, dacă nu visezi, viaţa se va dovedi foarte grea pentru tine.

Nu e uşor. Ba din contră, e chiar greu să te lupţi cu trecutul. Când crezi că te-ai eliberat acesta vine puternic din urmă şi îţi arată că n-ai făcut nici un pas. Drept urmare iarăşi cazi, iarăşi te zbaţi, plângi, şi cu greu te ridici şi o iei de la capăt, încă o dată spre eliberare şi vindecare.

Ce e viaţa asta, o continuă formare şi experimentare? Te-ai săturat să lupţi? De-ai şti de câte ori am aruncat armele şi am blestemat cerul şi pământul ăsta: "De ce mă ţii aici? De ce mă pedepseşti? De ce nu mă laşi să iau şi eu o gură de aer?" Şi atunci mi-a mai dat o încercare, apoi încă una şi încă una. Mi-a predat continuu, nu m-a lăsat să-mi plâng de milă, nu m-a lăsat să mă odihnesc, m-a exploatat la maxim şi acum îi mulţumesc. Doar experienţa te formează. Laşii se plâng, acuză, condamnă, arată cu degetul însă învingătorii n-au timp de văicăreli; sunt tot timpul ancoraţi în acţiune, în învăţare, în formare, în devenire.

Eu am ales lupta. Tu ce mai aştepţi?

Te-ai săturat să suferi? Înseamnă că ai să urmezi o cale nouă, calea ta. Am un sigur sfat pentru tine: "Să nu mai laşi ca lucrurile să vină spre tine. Mergi spre ele!" (Noica) Baţi din aripi şi totuşi nu zbori. Ce te reţine? Libertatea îţi dă aripi. Ce-nţeleg eu prin libertate? Individualitate, personalitate. Şi cum spunea Goethe, personalitatea pentru om e supremul bine. Personalitatea e forţa curajului suprem. E cura-

jul de a te arăta aşa cum eşti, de a vorbi despre visurile şi dorinţele tale fără să-ţi fie teamă de judecată.

Eu cu asta mă ocup când intru în contact cu lumea, vorbesc despre visul meu: creez o societate de zei care se mişcă în natura lor fără să urmeze ordinea stabilită de alţii. Nu vreau să spun că eu ştiu mai bine decât alţii cum e viaţa sau cum ar trebui trăită. Ştiu totuşi că am o experienţă în spate care îmi spune că lucrurile sunt aşa cum le văd eu.

Nu am regretat nici o clipă că am decis să urmez calea mea şi nu a lor. Răzvrătită? Neascultătoare? Afurisită? Nonconformistă? Nu la asta m-am gândit când am ales să merg pe mâna mea. N-am încercat să fac în ciudă cuiva, n-am vrut să demonstrez că sunt altfel decât restul ci am vrut să gândesc, să aleg şi să trăiesc precum sunt.

Am făcut bine că am tăiat tot ce bruia sistemul meu de trăi, de la comportament până la oameni? Da, n-am ce căuta lângă oameni care nu văd lumea la fel. Nu sunt rea, nu sunt cu nasul pe sus, ci doar interesată de stilul meu. Nu mă interesează cum trăieşte x sau y, ce face x sau cum face y.

Sunt egoistă fiindcă nu mă interesează ceilalţi? Trebuie să fiu egoistă. Trebuie să fiu eu însămi pentru a fi liberă. Am o părere foarte bună despre mine şi stilul meu. Ce zic ceilalţi? Asta deja e preocuparea mediocrităţii, cum ar fi să mă bag şi eu în oala lor? Ei cu ce s-ar mai ocupa?! Le-aş lua hrana de la gură. Nu mă interesează ce zic ceilalţi despre mine şi opera mea pentru că sunt minunată aşa cum sunt. Şi în fiecare zi devin mai bogată fiindcă mă ocup numai de visul meu în timp ce ei rămân săraci, slăbiţi, invidioşi şi răi. Bârfa îţi fură energia şi îţi scade stima de sine. Pentru mine bârfa înseamnă şi o revistă de scandal citită. Ce şi cum trăieşte Angelina Jolie? O apreciez dar nu o caut prin reviste, ci îmi ajunge să o văd într-un rol.

Gândeşte-te că ceea ce faci în fiecare zi spune totul despre tine. Nu există scuze pentru o viaţă trăită prost. Crezi că ai nevoie de manual ca să-ţi trăieşti viaţa? Crezi că ceilalţi

ştiu mai bine decât tine ce e bine pentru tine? Cu ce eşti mai bună dacă îi urmezi? De ce ţi-e teamă să păşeşti spre autonomie? De ce te agăţi de mama şi de tata, de iubitul tău, sau chiar de Dumnezeu când ar trebui să alegi să fii tu însăţi? De ce nu alegi fără să-ţi pese de dreapta şi de stânga?

Eşti mai ingenuă dacă faci ce vor ceilalţi decât să faci ce vrei tu. Ţi-e teamă? Nu îţi dai seama că teama nu dispare, ba din contră, creşte de fiecare dată când alegi ce nu ţi se potriveşte. Treptat îţi anulezi identitatea şi personalitatea din teamă. Ţi-e teamă să-i spui mamei tale că iubeşti pe cineva cu o culoare a pielii diferită de a ta, ţi-e teamă să-i spui iubitului că nu-ţi place să faci sex de 3 ori pe zi, ţi-e teamă să-ţi urmezi visul, ţi-e teamă că soţul te va părăsi, ţi-e teamă că nu eşti pregătită pentru un copil, ţi-e teamă să-ţi schimbi culoarea părului, chiar dacă iubeşti blondul. Toate astea pentru că în realitate ţi-e teamă să păşeşti în afara tiparului.

Ţi-e teamă printre altele de întuneric, de necunoscut; nu-ţi plac sporturile extreme, nu-ţi place nesiguranţa şi cauţi să te închizi în orice, casă, relaţie, religie. Asta pentru că ţi se pare că siguranţa e sentimentul perfect.

Ai alergat după siguranţă şi acum o ai. În cazul ăsta de ce te plictiseşti, de ce îţi lipseşte energia, de ce eşti sătulă de toate şi de ce te vaiţi? Acum nu îţi mai place ce ai? Ăsta e farmecul ciudatei fiinţe umane. Când a fost ultima oară când ai făcut ceva cu drag, cu bucurie, cu emoţie, cu pasiune?

Toată lumea caută siguranţă. Vrei să-ţi achiziţionezi o casă aşa că munceşti nonstop pentru asta. Te înnebuneşte stresul, oboseala şi orele suplimentare iar în final te alegi cu patru pereţi în care nu poţi să respiri.

Nimic nu e mai important pentru tine decât casă, soţ, copii şi un job bun. Ăsta e visul tinerilor de azi. E ceva în neregulă cu cei ce îşi doresc asta? E ceva în neregulă cu mine sau cu tine? Cine poate spune ce-i mai bine pentru mine sau pentru tine? Nimeni, pentru că nu există cineva pe lume care

să te cunoască mai bine decât te cunoşti tu. De aceea nu lăsa pe nimeni să îţi omoare visul. Fă ce crezi că-i mai bine pentru tine. Dacă vrei să te măriţi, şi să faci copii atunci ar trebui să o faci în ciuda a ceea ce zic cei din jur. Visul meu e totul pentru mine, ar trebui ca şi visul tău să fie totul pentru tine.

Care e visul tău şi ce eşti dispusă să faci pentru el? Vrei să ştii ce fac eu pentru visul meu? Trăiesc pentru el, în fiecare zi acţionez ca să îl aduc mai aproape de mine, ca să-l trăiesc. Nu am somn, nu am linişte, nu iau vacanţă, nu amân, nu renunţ, nu mă plâng, nu mă vait, nu caut vinovaţi ci lupt!

Diferenţa dintre învingători şi învinşi e felul în care îşi duc existenţa până la împlinirea visului. Cu asta în minte, mă trezesc în fiecare zi cu zâmbetul pe buze. Râd în fiecare zi. Scriu în fiecare zi. Citesc în fiecare zi. Învăţ lucruri noi în fiecare zi. Iubesc în fiecare zi. Fac sport în fiecare zi. Mănânc sănătos în fiecare zi. Meditez în fiecare zi. Vizualizez în fiecare zi. Ajut în fiecare zi. Creez în fiecare zi. Visez în fiecare zi. Mulţumesc în fiecare zi.

Ca să ai o viaţă aşa cum ai visat de mică trebuie să îţi creezi un stil de viaţă care să te hrănească şi să te încurajeze. Fă ceea ce îţi place! Hrăneşte-te cu artă, cu pasiunile tale! Reţine că ceilalţi văd în tine ceea ce vezi tu în tine. Ai o părere bună despre tine şi viaţa ta?

De ce îţi pasă de ce zice lumea? Părerea lor înseamnă totul pentru tine? Ce o să zică tata dacă aleg muzica şi nu medicina? Ce o să zică iubitul dacă plec o lună în Tibet? Ce o să zică vecinul dacă meditez dezbrăcată-n curte? Ce o să zică Dumnezeu dacă mănânc carne duminică? Ce o să zică prietenii că nu-mi doresc copii?

Cauţi confirmare în tot ce te înconjoară. De ce? Pentru că nu ai încredere în tine sau pentru că asta e ultima modă? Ai auzit de AUTENTICITATE ŞI PERSONALITATE? Măşti, măşti şi iarăşi măşti aşezate într-o ieftină piesă de teatru care poartă numele de viaţa ta.

De atâtea ori m-am chinuit cu întrebări de genul: "De ce mă las afectată de renunţarea ta la viaţă?" "De ce mă doare lipsa ta de curaj şi îndrăzneală?" "De ce mă afectează gândirea limitativă a unora?" "De ce mă cred răspunzătoare pentru eliberarea ta?" "De ce nu pot dormi eu noaptea?" "De ce vorbesc cu tine şi te forţez să stai de vorbă cu tine?" "De ce insist să te iubeşti?" "De ce mă zbat ca să-nţelegi că salvarea se găseşte în tine nu în ceilalţi?"

Nu ştiu de ce. Nu ştiu de ce nu fac altceva. Tot ce ştiu e că asta e ceea ce trebuie să fac. Timpul ori e prietenul tău, ori e duşmanul tău. Timpul ori te crează, ori te omoară. Tu cum îţi omori timpul? De fapt timpul te omoară pe tine.

Mi-am dat seama devreme că timpul îşi bate joc de mine dacă nu sunt atentă. Ce înseamnă asta? Timpul e permisiv aşa că ai impresia că e cel mai îngăduitor profesor. Însă cum te prinde, cum te taxează. Şi te-ntreabă "Ce-ai făcut până acum? Nimic?" Şi îţi mai ia apoi un an, doi, zece din viaţă ca să-nţelegi care e rânduiala ta, aici, în plan terestru. Şi îmbătrâneşti degeaba.

Nu e timp de pierdut! Foloseşte timpul inteligent. Transformă-l în aliat, roagă-l să te ajute să-ţi organizezi mai bine ziua, noaptea.

Altă vorbă înţeleaptă: Timpul le rezolvă pe toate. Cum să rezolve timpul ceea ce tu nu rezolvi? Incredibil cu ce pilde ne îmbrăcăm fără să le trecem prin filtrul gândirii şi al simţirii. Dacă a fost spus de alţii e bine spus şi-atunci cum să te pui tu împotriva marilor înţelepţi?

Alege-ţi gândurile şi credinţele cu mare grijă, nu lua nimic bun de afară fără să confrunţi informaţia cu personalitatea ta. Asigură-te că ceea ce faci e ceea ce vrei.

De ceva vreme tac. Nu ţi-am mai scris fiindcă am meditat. Şi atunci când meditez tac, îmi reduc gândurile la tăcere şi stau, mă încarc şi aştept momentul potrivit ca să păşesc mai departe. Chiar dacă pare că trăiesc sub umbra dictonului "carpe diem", aici şi acum, senzaţii şi emoţii, trec

şi prin momente de însingurare, în care mă asigur că ăsta e drumul meu. Sunt aici ca să-ţi spun ce am trăit şi ce trăiesc; sunt aici ca să reflect ceea ce tu bine intuieşti. Sunt aici ca să te trimit mai departe, sunt aici ca să te aduc mai aproape de tine. Sunt aici ca să-mi spui ce te doare şi ce-ţi doreşti. Sunt aici că te încurajez; sunt aici ca să-ţi arăt că se poate. Mie mi-a fost îndeajuns să cred că totul se poate, chiar dacă nimeni nu mi-a spus vreodată "Succes!" Trist dar adevărat! Sunt aici ca să-i pun la pământ pe cei care iau critica, violenţa, ignoranţa, superficialitatea, pedeapsa drept instrumente de educaţie. Sunt aici să spun stop programării sociale şi start sufletelor libere! Sunt aici pentru că am ceva de spus; sunt aici ca să vorbim, să creştem, să devenim zeiţe!

Te aştept să vorbim! Te aştept să devenim noi, unice şi speciale. Te aştept cu propuneri pentru noi teme.

CE PORȚI, ROCHIE
SAU PANTALONI?

Totul a pornit din călătoria mea în alte ţări şi culturi. Cine poartă pantaloni în casă? Bărbatul sau femeia? În Italia şi-n Franţa, de unde m-am întors femeile poartă pantaloni cu talie înaltă pentru că se poartă. :-)

Cineva a uitat să fie femeie, cineva a ales pantalonii.

Cineva a ales, cineva a cules.

Cineva a ales drumul raţiunii, cineva a ales drumul inimii.

Cineva a înjunghiat inima unui bărbat din pricina unui trecut traumatizant.

Cineva e legat de altcineva prin cordonul experienţei.

Cineva e victimă, altcineva e călău.

Cineva luptă, altcineva renunţă.

Cineva s-a schimbat, cineva a rămas la fel.

Cineva crede, cineva renunţă.

Tu cine eşti? Tu ce faci?

Construcţia ego-ului traduce o ne-iubire de sine şi inevitabil îndepărtare de sine, până la pierdere de sine. Fii atentă la gândurile şi mesajele ce-ţi ies pe gură:

Eu sunt mai ranită şi tu trebuie să plăteşti pentru cicatricea lăsată de relaţiile trecute.

Eu mă iubesc mai puţin şi tu trebuie să mă iubeşti mult.

Eu te rănesc ca să mă simt mai bine şi să mă desprind de trecut.

Vreau să deţin puterea absolută: să fiu totul pentru tine, să-ţi dai viaţa pentru mine.

Narcis, opreşte-te! Momentul tău de omnipotenţă s-a dus, anii copilăriei au trecut, acum eşti la fel ca restul, călătoreşti ca să te întâlneşti.

Tu trebuie să transpiri, să alergi, să tremuri după iubirea mea şi eu nu trebuie decât să mă joc cu mintea ta.

Am să te îngenunchez şi am să te fac slavul meu, numai aşa n-ai să mă părăseşti.

Numai suferinţa ta îmi va aduce stabilitate, fidelitate şi armonie în cuplu.

Unul iubeşte mai mult şi acela eşti tu.

N-o să te las să fii niciodată sigur pe iubirea mea. Azi mă dăruiesc şi mâine mă retrag, iubire dulce-amăruie.

O să te-ntrebi constant dacă sunt doar a ta sau şi a altcuiva.

Comportamente stereotipate, norme contradictorii – ambivalenţă sau transparenţă?

Care e motorul relaţiilor de cuplu?

Într-adevăr dragostea este misterul dintre doi oameni, dar nu ceaţa totală. În subconştientul tău rulează drama experienţei trecute, cuvinte spuse, lucruri trăite, lacrimi vărsate. Stop! Opreşte-te! Nu toţi sunt la fel! Doar tu eşti la fel, de aceea experienţa e aceeaşi. Înţelegi unde-i dilema? La tine, nu la el.

Ce-ţi aduce această paradigmă? Ignoranţă, suferinţă, destrucţie, boală fizică, moarte spirituală.

Cine poartă pantaloni în casă?

Cine poartă rochie în casă?

Şi te mai interesează:

Care dintre noi iubeşte mai mult?

Care dintre noi luptă mai mult pentru această relaţie?

Care dintre noi ţine mai mult la această relaţie?

Care dintre noi se implică mai mult?

Care dintre noi este mai dependent?

Un studiu american a concluzionat că feminismul a distrus fericirea femeii. Acum mă întreb pentru ce am luptat atât? Dacă fericirea autonomiei nu te-a îmbogăţit şi luminat? Care-i rostul tău, femeie?

Iubeşte şi lasă-te iubită!

Asta-i marea mea descoperire.

Lasă-te furată de celălalt, lasă-te sedusă, lasă-te iubită. Ăsta-i rolul tău!

"Bărbatul iubeşte femeia, o protejează; femeia iubeşte bărbatul, îl serveşte" (proverb african).

Pe toate zidurile scrie că şi tu poţi avea o iubire ca-n filme, iar tu rătăceşti pe străzile suferinţei.

Între normalitate şi patologie: Cât să mai sper? Cât să mai aştept? Cât să mai caut?

Nu ştiu ce să mai fac şi unde să mai ies. M-am săturat de acelaşi Ion cu altă pălărie. Toţi sunt la fel. Chiar nu mai sunt bărbaţi de calitate? Ce fac? Mă mut în alt oraş, în altă ţară? Sunt obosită şi fără speranţă! Vreau să cunosc iubirea adevarată şi nu mai ştiu la ce poartă să bat! Cică, bate şi ţi se va deschide. Adevărat? Şi-atunci de ce nu-l am pe cel care-l doresc? Unde greşesc? Şi nici bine n-ai încheiat lista plângerilor că apar în scenă credinţele despre tine: Nu merit să fiu iubită. N-am să întâlnesc iubirea. Nimeni nu mă vrea!

Te cred! Cine ar putea iubi o persoană care nu se iubeşte şi preţuieşte?!

Dacă tu ai această părere despre tine, de ce crezi că el ar putea sesiza frumuseţea şi dorinţa din tine? Aberant!

Ţi-am mai spus, imaginea pe care o ai despre tine aduce iubirea sau suferinţa în patul şi casa ta.

Te placi? Te iubeşti? Te admiri? Te preţuieşti?

"N-o să găsesc niciodată pe nimeni!"

Atitudinea de faţă face ca profeţia tocmai enunţată să se realizeze.

Cu cât crezi mai tare că n-ai să întâlneşti pe nimeni, cu cât te preţuieşti mai puţin, cu atât mai tare fugi din calea iubirii.

Degeaba crezi în iubire dacă nu crezi în tine.

Te iubeşti? Vei fi iubită!

Fii blândă, bună şi generoasă cu tine! Meriţi o iubire ca-n filme! Există! Luptă cu fantasmele trecutului şi vei trăi marea iubire!

În literatură, ca şi-n dragoste suntem uimiţi de alegerile noastre.

De câte ori n-ai rămas "tâmpită" în faţa alegerilor făcute, după consumarea îndrăgostirii?

Iubiri demult apuse...

Cum am putut să-l iubesc pe Ion? Cum am putut să-mi doresc un bărbat însurat? Am fost oarbă, Dumnezeule. Pe bună dreptate că dragostea-i oarbă. Chiar aşa e! Îţi ia vederea şi te obligă să păşeşti pe întuneric.

Pe naiba: imaginaţia e organul dragostei, şi ea te sabotează. Ce zace în mintea ta inconştientă e pulbere explozibilă. Vocea îţi spune: El e! El e!

Şi-n acea clipă uiţi să verifici dacă există asemănări, puncte, valori, idei comune între tine şi el. Te laşi purtată de voce şi arunci tot ce ai ştiut vreodată despre bărbaţi la gunoi, şi te arunci cu capul înainte, fără să pui vreo întrebare... şi te trezeşti peste un timp că iubeşti un bărbat însurat şi cu doi copii. Într-adevăr, întrebările nu sunt romantice dar nici suferinţa post-îndrăgostire.

Despre îndrăgostire: un cocktail de dopamină şi norepinefrină – hormonii care te fac să vezi viaţa-n roz, să-ţi bată inima puternic, să pluteşti. :-) Creşte producţia de serotonină – te declari îndrăgostită!

Specialiştii care studiază dragostea romantică au stabilit că există o anumită biologică în comportamentul de curtare. Vânător şi pradă. Nu te prea poţi îndepărta de forţa naturii, oricât de mult te zbaţi, faci un pas înainte şi doi înapoi.

De ce avem nevoie de un partener? Perpetuarea speciei? Atât?

Căsătoria e cursa ce ne-o întinde natura, cum zicea Shopenhauer.

Bătaie de joc. Nu-nţeleg de ce nu putem trăi singure şi fericite. De ce avem nevoie de un bărbat în viaţa noastră? De ce ne este atât de greu să rupem o "relaţie"? De ce sufe-

rinţa anulează dragostea romantică? De ce iubirea adevărată e atât de rar experimentată?

Toţi sunt luaţi. Gay. Alcoolici. Drogaţi. Însuraţi.

Unde să găsesc eu o persoană frumoasă şi deosebită de care să mă îndrăgostesc?!

După n întâlniri eşuate, îţi pierzi speranţa şi te retragi distrusă într-o pseudorelaţie.

Decât să rămâi singură mai bine îl iei pe Ion de braţ, îi mai tragi o ultimă privire şi te consolezi cu gândul: parcă nu e atât de nasol, tâmpit, şchiop cum l-am văzut! :-)

Nu ştiu ce să zic. Compromisul ăsta eu nu-l mai fac. În veci! Şi ştii de ce? Fiindcă ajungi să te ataşezi de dobitoc şi-l laşi să scape pe Făt-Frumos. Nu, merci. Am răbdare! Mai bine TOT decât un DOBITOC!

Dă filmul înapoi şi caută în istoria fostelor relaţii trăsăturile de personalitate de care eşti atrasă (pozitive şi negative). Găseşti o asemănare de profil între aceşti candidaţi la postul de iubit? Sigur că da! Parcă sunt gemeni, aşa-i?

Dacă nu-ţi place ce atragi mai uită-te o dată în urmă şi notează ce nu mai vrei să trăieşti alături de un alt geamăn. Fă-ţi temele dacă vrei să te măriţi cu Făt-Frumos!

Există! Important este să ştii ce-ţi doreşti şi să crezi cu adevărat că o să ţi se întâmple. Ascultă-mă pe mine, ştiu ce vorbesc.

Cum ne alegem partenerul? Pe ce criterii se face selecţia partenerului?

Gene bune, statut social, calităţi alfa. Mai exact, ai nevoie de un tată pentru viitorii copii, nu-i aşa? Ca de exemplu: un preşedinte de companie, în vârstă de 40-50 de ani este echivalentul uman al unei gorile cu spatele argintiu. Natura asta îşi bate joc de noi... unde-i tânărul, chipeş, viril şi pasional? E şi el, dar pe post de amant... :-)

Eu am observat că oamenii îşi aleg parteneri care îi completează, care au trăsături de personalitate diferite de ale

lor. Să încercăm să conturăm câteva direcţii de selecţie naturală:

Am nevoie de un partener fiindcă singură nu mă descurc, nu mă văd, nu mă iubesc.

Am nevoie de un suflet-geamăn cu care să împart cele mai intime nevoi, dulce simbioză.

Am nevoie de un partener intelectual cu care să schimb idei şi să-mi satisfac ambiţii.

Am nevoie de un partener jucăuş cu care să mă aventurez în lume.

Am nevoie de un coechipier cu care să construiesc o iubire, o casă, un vis.

Fiecare are nevoia ei, fiecare cu lista ei.

Cine poate spune ce e bun şi rău?

Societatea, mama, tata?

Fiecare are o listă inconştientă cu lucrurile pe care le caută la un bărbat.

Eu am nevoie de un coechipier în toate, şi văd că ăsta e noul trend, în zilele noastre sunt la mare căutare.

Psihologia dorinţei noastre zace îngropată în detaliile copilăriei, adică în inconştient. Experienţele trecute ne conturează şi imaginea de sine şi aşteptările faţă de alţii. Preferinţele sexuale se nasc din emoţii puternice, ceea ce te excită ia naştere din rănile şi frustrările copilăriei.

Durerea, la maturitate se transformă în plăcere.

Experienţele care ţi-au conturat cea mai mare parte din durerea copilăriei uneori devin mai târziu cele mai mari surse de plăcere şi emoţie.

Asta e analiza calitativă susţinută de specialiştii de suflet. Chiar dacă te-ai săturat să auzi din gura mea aceeaşi placă, n-am ce face, te mai "dezamăgesc" o dată, până ce mă asigur că te vindeci de rănile trecutului îndepărtat.

Şi n-am de gând să tac vreodată...

Precum vezi îţi mai aduc în faţă o dovadă:

Harville Hendrix a găsit o analogie superbă ca să definească inconştientul: "Ziua nu putem vedea stelele, dar ele sunt mereu acolo, nu le aduce noaptea strălucirea." Aşa se petrece şi cu inconştientul, tu vezi doar producţiile conştiente, şi inconştientul te conduce în viață, lăsându-ți falsa impresie că tu ești stăpâna absolută.

Nu vezi că te învârți în cerc? Tot el e, sub altă înfățișare și alt nume, restul e la fel.

Te-ai săturat de suferință și eșec?

Atunci începe să crezi că tu ești singura responsabilă pentru eșecul și succesul din viața ta.

Ai nevoie de un bărbat?

Perfect!

Înseamnă că știi ce ai de făcut. În caz că ai uitat te mai trimit o data în fața oglinzii:

Ce vezi? Cum te vezi?

Te admiri? Te prețuiesti? Te iubești?

Totul se învârte în jurul imaginii de sine. El e o consecință a credinței ce o ai despre tine.

Știi ce vrei? Căsătorie? Casă? Copii? Carieră? Amintiri pe malul mării? Celibat? Experimentat? Călătorii transcedentale?

Modelul de viață particular: ce alegi, individualitatea sau familia?

Știm deja ce se spune despre femeile în pantaloni care aleg individualitatea, cariera, la fel de bine cum știm ce se spune despre femeile care aleg familia, temelia societății, cum i se spune.

Femeile în afaceri. Femeile nasc. Teoria feministă. Dumnezeu a creat bărbatul. Studii, cercetări, descoperiri, carți scrise, seminarii deschise, și o mare de nefericiți.

După cum vezi ne trăim viața după statistici și clasificări.

Biografia femeii trasata de un expert:

Experiența profesională

Autonomia financiară
Căsătoria
Văduvia

Gata. Viața ți s-a încheiat înainte de a începe...

Mă pufnește râsul când văd ce se întâmplă cu tine, ți-ai pus destinul în mâna unor cercetători și specialiști: facă-se voia lor! Doamne ajută!

Și tu, ce mai faci draga mea? Am înțeles că aștepți să se dea verdictul, să se elaboreze rețeta fericirii garantate și așa mai departe. Dar până acolo, cum e viața ta?

De rahat? Ahh, nu-mi spui nimic nou! Specialiștii nu te-au ajutat, încă nu te-au salvat din marea rătăcire? Ce ciudat! Atâtea titluri și parafe n-au reușit să transforme existența ta în devenire? Ce păcat!

Ce alegi: Autonomie sau Căsătorie?

Ce poți: Rochie sau Pantaloni?

De ce întotdeauna e vorba despre o chestiune ORI/ORI?

De ce avem nevoie de etichete și clasificări?

Creierul nu se poate organiza altfel? Societatea gândește așa de încet încât are nevoie de aceste clasificări? Omul e mai mult de atât. E psiholog, e avocat, e pictor, e pianist. E om! Respiră, simte, vede, iubește, tremură înainte de abilități și talent, înainte de carieră și statut social.

Ce faci cu contractul de iubire când alegi autonomia individuală?

Cine zice că nu le poți avea pe amândouă cu o bună organizare?

Eu îmi iubesc cariera, visul și mă sacrific pentru el, cine mă poate judeca?

Ei... societatea, mama, tata, trecătorul accidental.

“Nu există statut mai nefiresc, mai disprețuit, mai ostil organismului social decât cel de celibatar.”

Îi auzi? Gura nu le tace iar degetul lor acuzator e ridicat împotriva ta.

Dacă îți urmezi visul, cariera, drumul personal, liberă și autonomă, intri în categoria Wonder Woman sau femeia-barbat.

Trebuie să fii un pic bărbat ca să fii o femeie ieșită din comun, ca și Ioana D'arc.

Succes social: căsătorie, casă, copii.

Cine stabilește aceste reguli sociale și morale?

Cine îmi decide destinul?

Ei? Societatea, mama, tata?

Eu? Singura stăpână?

Ce faci? Ce alegi?

Accepți și te adaptezi psihologic curentului general, social?

Continui să visezi la o stare, o viață mai bună?

Acționezi, îți urmezi obiectivele și visurile?

*Impossible is nothing!*

Nu există răspuns incorect, există doar comportament nepotrivit.

Întreabă-te: stilul tău de viață te conduce spre realizarea supremă?

Da sau nu?

Ultima mea descoperire în materie de ființă e următoarea: bucură-te de viață! Bucură-te de momentul prezent!

De soare, de animale, de cei dragi, de muzică, de artă, de tot ce te înconjoară. Asta e adevarata viață, bucuria cotidiană. Râzi, dansează, iubește și îmbrățișează!

Eu am sperat în mai bine și am uitat de mine. Nu fă greșeala mea. Întoarce-ți privirea spre tot ce te înconjoară și trăiește aici, asta e singura viață cunoscută. Până acum... :-)

Încotro mergem?

Eu am crezut și cred în continuare că voi schimba ceva cu opera mea. Visul ce-l am mă ține conectată la această

mașinărie numită viață. Vreau să-mi termin opera, vreau să las ceva în urma mea și să persiste după moartea mea.

Alții vor casă, mașină, și familie, fiecare își urmează calea. Toți suntem binecuvântați. Fiecare are dreptate, fiecare e talentat, fiecare e unic și special.

I-auzi ce zice Panait Istrati, visul este toată viața omului cu suflet. Dar, cu condiția să nu fii condamnat a visa singur, ci cu cineva, bărbat ori femeie, pe care să-l iubești.

Se pare că cu acest citat m-am sabotat :-)

Da! Fiecare vrea neapărat să i se întâmple ceva, să întâlnească marea iubire. Și mi se pare normal. Dar mă-ntreb de ce-ți pierzi puterea de a o lua de la-nceput pe drum? De ce te zbați? De ce blestemi? Și de ce nu-ți asumi responsabilitatea faptelor tale? Încă n-ai învățat că nu există alb fără negru, bun fără rău, iubire fără ură? Azi ai succes în carieră, mâine întâlnești marea iubire și-n timp înveți să le păstrezi pe amândouă aproape de sufletul tău, aici, pe pământ.

Fii altfel decât restul!

Nu mai cauta diferențele în celălalt, caută asemănarea, apropierea.

E atât de frumoasă viața, trăiește!

CE ANUME TE FACE SĂ FII O FEMEIE SPECIALĂ?

Îl citeşti pe Schopenhauer şi pe Proust? Ştii ce înseamnă asta? Că n-ai să te măriţi niciodată!

Eşti bună la calcule matematice? Eşti o femeie cu personalitate şi ai o carieră de succes?

Toate astea se corelează perfect cu incapacitatea ta de a atrage un bărbat în viaţa ta?

Carieră, titluri academice – obstacol în calea fericirii de cuplu şi a căsniciei.

Gândirea din 1800:

"Femeile intelectuale sunt mai puţin capabile de a iubi un bărbat şi de a creşte un copil decât femeile «adevărate»": anunţ de specialitate.

Dr. Edward Clarke, Harvard Medical School, ne spune că a observat că cerinţele unei educaţii superioare deviau sângele din uterul femeii către creier, ceea ce o făcea uşor de iritat şi infertilă.

Gândirea din 2000:

Sylvia Ann Hewlett ne spune în cartea ei "Creating Life" că, cu cât femeia are mai mult succes cu atât mai greu îşi va găsi un soţ şi va creşte un copil.

"Are men necessary?" se întreabă Maureen Dowd în a sa carte.

Publicaţiile vorbesc aceeaşi limbă:
Don't marry a woman with career.
She won't look up to you.
She won't be happy in marriage.
She might even cheat on you.

L-ai găsit. Cum îl păstrezi?

I-ai lezat orgoliul cu cariera ta de succes? Relaţie egalitară? O poveste, nicidecum o realitate. Femeia e bună în pat şi la oală.

Un bărbat TREBUIE să se simtă superior din punct de vedere intelectual ca să-şi exprime virilitatea. L-ai castrat cu ultimul cec încasat?

Tu găseşti satisfacţie sexuală lângă un intelectual? Îţi ajunge ce ştie ca să ajungi la orgasm?

Ce alegi? Cariera sau familia?

Atenţie! Iubitul îţi fuge din pat dacă eşti o femeie de succes. Adevărat sau fals?

Adevărat, dacă îţi alegi un partener nepotrivit, frustrat. Nu vorbim de mituri când spunem că femeia de-a lungul timpului a trebuit să aleagă: familia sau cariera.

În clasa a cincea profesoara o trage pe Stephanie de mână şi îi spune: "Băieţii te-ar plăcea mai mult dacă n-ai mai folosi cuvinte atât de mari". Până în acea clipă Stephanie nici n-a realizat că băieţii s-ar putea să nu o placă. Sfatul profesoarei n-a împiedicat-o pe tânără să folosească cuvinte mari şi să aspire la succesul academic. Ea a urcat pe scara evoluţiei, mândră de alegerile făcute. A marcat-o pe Stephanie sfatul profesorului şi alte încă 100 de îndemnuri primite de-a lungul devenirii sale? Sigur că da! După 20 de ani de la acel trist eveniment, Stephanie încă crede că e mai puţin atractivă decât soţiile şi mamele din gospodării.

Ştii să găteşti?

Dacă ştii, te măriţi. Dacă nu ştii, îmi pare rău de tine, rămâi cu Schopenhauer şi Proust.

Sondaje de opinie, studii de specialitate publicate în Jurnalul familiei şi al căsătoriei clasează inteligenţa şi nivelul educaţional al femeii pe locul 11, pe o scală de 18, ca abilităţi căutate de bărbaţi la femei. Ce mai vrei?

Învaţă pe de rost cartea de bucate şi lasă filozofia deoparte dacă vrei o viaţă de calitate.

Alt motiv pentru care îţi este atât de greu să-ţi găseşti un partener este că îţi petreci timpul ocupându-te de mintea, trupul şi sufletul tău 24/24. Tu vrei carieră, el vrea mâncare pe masă.

Ai 25 de ani şi încă nu ai găsit un cumpărător? Trist. Cine te mai ia? Ai şi o diplomă de licenţă? Mai trist. Şansele

îţi scad o dată cu înaintarea în vârstă şi cu acumularea de diplome. Nu-nţelegi?

Femeile şi bărbaţii educaţi sunt căştigătorii la lozul cel mare, căsătoria. Şi tot ei sunt cei mai puţin predispuşi la divorţ. Şi ghici ce? Au şi o viaţă sexuală satisfăcătoare. Cum aşa? Varietate. Anularea tabu-urilor sexuale prin satisfacerea poftelor şi fanteziilor sexuale.

Bărbaţii, soţii educaţi sunt mai disponibili în treburile gospodăreşti şi femeile percep asta ca pe un stimulent, un afrodisiac, când bărbatul pune sau adună masa, sexul e mai bun, femeia e mai excitată, viaţa mai bogată.

Dragi specialişti, cine zice că femeia educată e sterilă si frustrată?

Trend-ul trecut vs trend-ul actual

Veşti bune: Se caută femei educate.

Anunţ internaţional:

Bărbaţii vor să împartă patul cu femei educate şi cu personalitate. Bărbaţii caută un coechipier pe măsură, cu pregătire intelectuală, spirituală şi socială cu a lor.

Doamnelor, vânătoarea începe... fiţi pregătite, şlefuiţi-vă şi rujaţi-vă!

În 2001, în Jurnalul căsătoriei şi al familiei, inteligenţa şi educaţia ocupă locul 5 pe lista abilităţilor căutate de bărbaţi la femei.

Să curgă şampania!

Atenţie! Arta gospodăriei a căzut pe locul 14, pe o scală de 18. Doamne ajută!

Poţi să laşi din mână cartea de bucate.

Încă o veste de calitate: cuplurile educate au o rată de divorţ mai scăzută decât restul "primatelor". Absolvenţii se-nţeleg mai bine în împărţirea sarcinilor casnice, au simţul egalităţii mult mai dezvoltat, împart idei şi gânduri, au comportamente sănătoase care cresc calitatea vieţii de cuplu.

Anunţ de specialitate: ia-ţi o slujbă dacă vrei, dar nu câştiga mai mulţi bani decât al tău bărbat şi nici nu aştepta ajutor în casă, fiindcă bărbatul e verde la faţă şi vine de pe Marte.

În ultimii 25 de ani lucrurile s-au schimbat, zic ei, specialiştii. Prima căsătorie se produce la 25.5 la femei, 27 la bărbaţi. Şi vârsta creşte la cei care au studii superioare, 27/28 la femei şi 30 la bărbaţi.

GREŞIT! GREŞIT!!!

Cuplurile stabile şi satisfăcute sunt formate din personaje educate. Acest fapt anulează miturile anterioare despre femei şi bărbaţi. Nu mai apleca urechea la stereotipii de "calitate", gen :

Nu mai există bărbaţi. Toţi sunt luaţi.

Bărbaţii sunt porci şi mincinoşi.

Bărbaţii se însoară cu femei tinere până în 25 de ani.

Bărbaţii sunt de pe Marte.

Vrei un bărbat de calitate? Fii o femeie cu personalitate!

Cuplurile moderne întâlnesc mai multe provocări şi conflicte. Adevărat. Conflictele sănătoase duc la o căsnicie de calitate şi de lungă durată, fiindcă se negociază şi fiecare obţine ceea ce-şi doreşte, fără doar şi poate.

Dragostea este un mix de chimie, biologie şi psihologie, şi puţină magie.

Fii o personalitate!

Renunţă la acest film de amatori ce rulează pe ecranul societăţii şi joacă-ţi rolul ca o adevărată profesionistă, fără să renunţi la individualitatea ta, la stilul şi visul tău.

Fii altfel, fii unică, fii autentică, fii cu personalitate.

Unele cupluri îşi petrec întreaga căsnicie de parcă ar fi nişte străini care stau într-un cinematograf întunecat, enunţând imagini strălucitoare unul asupra celuilalt.

Când se aprinde lumina pentru prima oară, îl vezi pe iubitul tău fără aripi de aur, imperfect, plin de cusururi. Ce faci? Rămâi sau mergi mai departe?

"Nu pot trăi nici cu tine, nici fără tine." (Ovidiu)

Se poate!

Se întâmplă rareori, sau niciodată, ca dintr-o căsnicie să se dezvolte, fără situaţii de criză, o relaţie individuală.

"Naşterea conştiinţei se poate produce fără durere." (Jung)

Eu am învăţat pe propria piele că o relaţie se construieşte în timp, după ce aburii îndrăgostelii se evaporă şi măştile cad. Iubirea e perfectă. Atâta timp cât tu rămâi cea care eşti, fără să pozezi în victimă sau amazoană, el răspunde, el rămâne.

Bărbaţii nu pleacă dacă primesc ce au nevoie. Bărbaţii caută relaţii pe termen lung ca să-şi transmită gena mai departe. Aşa că nu te mai ascunde în spatele studiilor de specialitate. Există bărbaţi. Există relaţii frumoase şi autentice. Există fericire în cuplu aşa cum există şi fericire individuală.

Depinde de tine ce alegi.

Depinde de tine ce trăieşti.

Depinde de tine cum eşti.

Depinde de tine ce culegi.

Eşti o personalitate?

Personalitatea feminină este la fel de importantă ca și personalitatea masculină în orice aspect al vieții.

Ca femeie, nu mai aștepta să primești note de la el, de la părinți și angajatori. Muncește de 3 ori mai mult în fiecare zi pentru a te construi, pentru a te defini. Devino mai bună, mai pregătită, mai antrenată pe toate planurile: fizic, spiritual, mental. Cea mai bună investiție pe care poti s-o faci e în tine. Ăsta e secretul succesului: o personalitate cât mai complexă.

O femeie cu personalitate alfa este deschisă și încrezătoare în potențialul oamenilor. Are stimă de sine crescută fiindcă a lucrat la capitolul experiențe acumulate, prin care și-a conturat personalitatea și și-a crescut respectul și aprecierea de sine. Eșecurile au întărit-o, nu au schimbat-o sau speriat-o. Relațiile afective sunt sănătoase și calitative. A ajuns la nivelul emoțional la care știe cum să creeze atracție și cum să păstreze un bărbat pe termen lung. Știe că aspectul exterior, împreună cu întreținerea corporală o ajută să atragă privirea lui și mai știe cș atitudinea autentică și personalitatea îl fac pe el s-o dorească. Atitudine autentică, încredere în sine, caracter.

Personalitatea îi vrăjește pe admiratori. Spontaneitatea și siguranța de sine atrag privitorii. Tăria de caracter, demnitatea și sinceritatea îi fac pe oameni să-ți dorească prezența.

Cum se traduce expresia: “Ai ceva, dar nu ştiu ce... ceva special!” Ce să fie acel ceva care nu se vede cu ochiul? Să fie personalitatea? Se poate.

Dacă vrei să devii o personalitate înseamnă că ai să te înscrii la bootcamp-ul ce-l organizăm pe data de 26-29 noiembrie la Sasca Montană.

Eu, împreună cu echipa mea, ne urcăm pe munți, ne luptăm cu stima de sine scăzută și cu vocile trecutului și împreună zburăm spre un viitor strălucit, fiindcă personalitatea e forța curajului suprem.

Ce mai aşteptţi? Îmbarcă-te în călătoria personalităţii, acum, nu e timp de pierdut.

Dezvoltarea personalităţii e singura reţetă de succes pe care o cunosc. Ea îţi asigură succesul şi fericirea în viaţă.

# SUFERI DE OBSESIA CĂSĂTORIEI?

Aşteptăm ca uniunea dintre cele două sexe, căsătoria, să ne salveze de tristeţe şi singurătate şi să ne satisfacă cele mai adânci nevoi.

Avem pretenţia divină ca partenerul să răspundă cerinţelor şi pretenţiilor noaste conştiente şi inconştiente chiar înainte de a fi exprimate.

Eşti soţul meu, transpiră, aleargă şi adu-mi luna de pe cer.

Femeile gândesc că odată ce şi-au întâlnit jumătatea, sufletul pereche, se pot retrage împreună cu acesta pe o insulă şi să trăiască fericiţi până la adânci bătrâneţi.

De cele mai multe ori căsătoria se îneacă în marea de aşteptări a partenerilor.

Dependenţa de celălalt, de căsătorie ucide frumuseţea unei relaţii de iubire.

Atâta timp cât căsătoria este privită ca o barcă de salvare, dezamăgirea şi suferinţa va caracteriza uniunea dintre sexe.

Cei cu adevărat fericiţi sunt cei care nu depind de celălalt, de căsătorie, cei care erau fericiţi cu ei înşişi şi cu viaţa lor interioară şi exterioară înainte de căsătorie.

Odată ce luna de miere s-a încheiat la ce te întorci dacă eşti distrus şi frustrat? Revii la starea cu care te-ai îmbarcat înainte de sărbătorire: Depresie sau Fericire?

Cuplurile care aşteaptă ca, căsătoria să le vindece şi să le salveze sufletul, sunt cele care întâlnesc cele mai mari dezamăgiri şi suferinţe în această călătorie numită, viaţă.

### Tendinţa spre izolare

De ce ne îndepărtăm de familie, prieteni şi restul lumii când întâlnim marea iubire?

De ce uităm de stilul de viaţă ce-a guvernat până atunci?

De ce ne izolăm?

De ce este întotdeauna vorba despre o chestiune ORI-ORI? Ori iubitul şi căsătoria, ori prietenii şi familia?

Lumea în doi – doar noi doi, departe, departe...

Şi mai avem pretenţia ca celălalt să ne fie iubit, soţ, prieten, confident, amant, orice.

E greu, imposibil ca o singură persoană să răspundă la toate nevoile şi aspiraţiile tale.

De ce crezi că partenerul tău deţine antidotul depresiei?

De ce crezi că iubitul tău cunoaşte toate răspunsurile la întrebări?

De ce crezi că soţul tău e responsabil de fericirea şi împlinirea ta?

Aşa a fost întotdeauna?

Pe umerii soţiei, soţului a căzut rolul de asistent şi terapeut, de partener de joacă şi aventură.

În secolul IX, când cuplurile au început să meargă în luna de miere, erau însoţiţi de prieteni şi familie, ca să le ţină companie; azi sunt alungaţi singuri pe o insulă pustie, ca să se satureze cât mai repede de iubire.

În epoca victoriană relaţiile între femei erau încărcate de sentimente şi strânsă prietenie şi la fel se petreceau între bărbaţi fără teama de a fi consideraţi gay.

Trendul economic şi politic modern a distrus relaţiile de apropiere strânsă şi autentică, oamenii au început să se focalizeze tot mai mult pe iubire şi căsătorie, fiindcă societatea privea suspicios la relaţiile dintre persoanele de acelaşi sex, acestea erau un pericol care putea dizolva nucleul familiei. Şi aşa am ajuns să ne transformăm iubiţii, soţii în parteneri specializaţi cu rol vindecător şi terapeutic.

Însă, slăbiciunea acestui model de căsătorie a ieşit repede la lumină. Casnicele au descoperit curând că nu găsesc împlinirea în arta gospodăriei, la fel cum bărbaţii s-au simţit sărăciţi în clipa în care au renunţat la anumite pattern-uri de socializare care le întăreau masculinitatea impersonală. Şi aşa am ajuns o societate de frustraţi, unde

ne-am penalizat unii pe alţii pentru slăbiciunea şi vulnerabilitatea afişată.

Ce înseamnă să fii femeie?

"Personajul feminin în literatura românească – ai avut vreodată curiozitatea să cauţi în dicţionarul explicativ al limbii române ce însemnă «femeie»? Sunt sigură că nu. Ei bine, femeia este definită ca o persoană adultă de sex feminin; muiere, o persoană de sex feminin căsătorită, soţie sau nevastă în limbajul popular."

Mişcarea femeilor din 1960 a armonizat intimitatea din căsnicie cu angajarea socială din afara căminului. Deci, ne-am îndepărtat de această imagine despre femeie...

Ce înseamnă să fii bărbat?

Şi acum, definiţia bărbatului: "Persoană adultă de sex masculin. Om în toată firea. Curajos, harnic, activ, inimos, neînfricat, viteaz. Care munceşte mult şi cu folos; harnic; laborios; vrednic."

Dragi femei şi bărbaţi, acum ce mai urmează?

Creşterea economică globală ne-a obligat să căutăm şi mai adânc în relaţii şi căsătorie un sens – iubire şi fericire sunt destinaţiile mult dorite şi cuvintele cele mai întâlnite pe buzele oricărui pământean.

Armonia se întâlneşte tot mai greu şi noi suntem tot mai încercaţi.

Trăim într-o societate monogamă infectată de adulter: chiar dacă bărbatul pare înspăimântat la început de angajament pe termen lung, inconştient el caută o soţie care să-i nască şi să-i crească viitorii copii.

Şi amanta întreabă: Aşa-i că n-o să-ţi laşi niciodată soţia pentru mine?

În pofida infidelităţii lui, bărbatul rămâne lângă familie, la fel ca predecesorii săi, gibonii şi gorilele.

Căsătoria e cursa ce ne-o întinde natura, cum zicea Shopenhauer.

Ce facem? Ce alegem? Cum trăim?

### Aşteptări şi dezamăgiri

Afară sau în căsătorie?

Mai puţine aşteptări duc la mai multe împliniri. Nu spun să renunţăm să mai sperăm că celălalt ne-ar putea răspunde la nevoi şi dorinţe, dar spun să mai căutăm şi afară din cuplu un răspuns la întrebări şi frământări. Nimeni nu are obligaţia să ne aducă iubirea şi fericirea pe tavă. Suntem răspunzători pentru succesul, eşecul, fericirea şi suferinţa personală. Hai să învăţăm să trăim şi singuri fericiţi, fiindcă asta e calea spre fericirea în cuplu.

Şi acum, mă întreb de ce-i privim pe cei fără relaţii ca stigmaţi?

De ce-i excludem din lumea iubirii?

Mă gândesc că apropierea de aceştia ar putea armoniza existenţa pe pământ. Nimeni nu e mai bun decât celălalt, e o falsă impresie să spui că tu ştii ce-nseamnă iubirea şi celălalt nu ştie. E un păcat pe care ai să-l plăteşti mai devreme sau mai târziu. Sufletul e perfect. Comportamentul e potrivit sau mai puţin potrivit. Şi fiecare are un ritm, că tu ai ajuns mai repede să cunoşti iubirea nu te îndreptăţeşte să împarţi lumea în bun şi rău. Din contră... te forţează să-i înveţi şi pe ceilalţi această experienţă. Dăruieşte-le experienţa vieţii tale de cuplu, lasă-i pe ceilalţi mai buni decât i-ai întâlnit.

Când o să înţelegem că societatea e terenul de învăţare, unde respectul şi încurajarea ar trebui să existe?

Relaţii de calitate se petrec între regi şi regine departe de nevoi şi dependenţe, cum zicea Osho.

### Ce înseamnă intimitate?

La această întrebare s-a răspuns astfel de un lot intervievat de antropologul Helen Fisher: 95% din răspunsuri au sunat cam aşa: discuţii deschise, de la inimă la inimă cu partenerul despre relaţia de cuplu şi activităţi comune, natură şi aventură.

Ce traduce acest răspuns? Bărbaţii au învăţat să vorbească limba femeii şi femeile au învăţat să vorbească limba bărbaţilor? Bărbaţii au învăţat despre nevoia femeii de comunicare şi femeile au învăţat despre nevoia bărbaţilor de exprimare a emoţiilor, acţiunea vorbeşte mai tare decât vorba. Doamne ajută! Ne îndreptăm către o lume perfectă!

Relaţiile de calitate crează o lume mai bună. Dacă fiecare ar face viaţa altuia mai bună printr-un gest, o vorbă, copiii noştrii ar avea parte de o lume mai bună.

Ridicaţi presiunea emoţională de pe umerii căsătoriei! Întoarceţi-vă cu faţa la ceilalţi, şi ei au nevoie de tine!

Cele mai fericite cupluri sunt acelea care au interese, aspiraţii, visuri, cerc social bogat şi de calitate – care se mişcă cu fericire în afara relaţiei de cuplu la fel de natural şi autentic ca-n cuplu.

Coleman zice: A avea prieteni şi activităţi sociale în afara căsătoriei nu aduce creştere doar sinelui şi societăţii, ci şi relaţiilor de cuplu şi căsătoriei.

# CAUT UN BĂRBAT CARE CAUTĂ O RELAȚIE PE TERMEN LUNG

Da! Ce te uiţi strâmb? Unele caută o relaţie pe termen scurt. Altele caută o relaţie pe termen lung. Ce-nseamnă o relaţie pe termen scurt? O noapte? O lună? Maxim 6 luni? Ce-nseamnă o relaţie pe termen lung? Un an? 3 ani? Maxim 10 ani?

Răspunsul îl deţine fiecare, nu-l discutăm aici.

Pentru mine o relaţie pe termen lung înseamnă o relaţie pe termen lung. N-am înnebunit! Nu te îngrijora.

De vreo 2 ani mă joc de-a celibatara ca să-i zic aşa, cu toate că nu-mi place termenul deloc, şi cred că am să-l înlocuiesc cu "neimplicată într-o relaţie pe termen lung" şi mă scald în tot soiul de experienţe aromate, contrastante. Când mi-e bine, când mi-e mai puţin bine, când mi-e foarte bine.

Iubesc libertatea, stilul de viaţă ce-l am, relaţiile cu cei din jur, opera mea, natura, muzica, scrisul, psihologia, filozofia, călătoriile, meditaţia de dimineaţă şi seara, descoperirile ce le fac, creşterea personală, iubesc viaţa, în două cuvinte.

În fiecare zi mă lupt cu mine însămi şi cu obiceiurile din trecut.

În fiecare zi mă rup de ce-i neesenţial şi aleg esenţialul.

În fiecare zi mă îndrept spre adevăratul meu sine.

În fiecare zi învăţ să iubesc şi să înţeleg.

În fiecare zi ajut un suflet să se regăsească.

În fiecare zi îmi depăşesc limitele într-un domeniu.

În fiecare zi devin tot mai conştientă, ca un yoghin.

În fiecare zi dăruiesc un zâmbet.

În fiecare zi îmbrăţişez cu toată dragostea o fiinţă.

În fiecare zi visez la drumul ce-l parcurg.

În fiecare zi meditez.

În fiecare zi îmi îngrijesc trupul.

În fiecare zi scriu câte un gând.

În fiecare zi construiesc.

Vreau să-ţi las în urma mea un drum mai bun. Nu ştiu dacă-l urmezi dar eu pentru asta lupt în fiecare ceas al

zilei. Aşa derulează viaţa celor care n-au avut... vor să construiască, să dăruiască, să îmbunătăţească, să repare, să îngrijească, să iubească, fără să primească prea multe înapoi...

Am mai discutat noi despre femeile care iubesc prea mult, cu rol terapeutic şi vindecător, care invită toţi distruşii în viaţa lor ca să simtă şi ele "iubirea", care nu e nici pe departe iubire. Retrăirea scenariului din copilărie. Cauţi cu disperare să reproduci modelul relaţional de acasă şi atât. Şi-i dai numele de iubire. Grozav!

Şi eu am făcut parte din categoria "veniţi dragilor la mine, vă salvez eu de vicii şi depresie", doar m-am specializat în asta. Ce să fac cu toată psihologia dacă nu ţi-o ofer ţie, care nici măcar n-ai nevoie de ea?! Ca şi cu sufletul, de cele mai multe ori i-l dai celui care nu are nevoie de dânsul. Nu-i aşa? Tot asta înseamnă, nimic nou. E simplu, matematic. Dacă ai fost învăţată că traiul familial înseamnă suferinţă şi durere atât amar de vreme, cum crezi că vei întâlni marea iubire cu care să trăieşti fericită până la adânci bătrâneţi?

Atracţie irezistibilă, combinaţii chimice, poveşti complicate, încărcate de suferinţă te menţin în închisoarea trecutului, de unde speri să te eliberezi, să te vindeci şi să treci la un alt nivel pe scara evoluţiei. Greu, imposibil, dacă nu conştientizezi ce faci, dacă refuzi să vezi realitatea aşa cum e, dacă te minţi, spunându-ţi că într-o zi o să fie bine, o să se satureze de băut, de drogat, de scandal şi de înşelat fără perdea.

E un legământ toxic care, mai devreme sau mai târziu te va otrăvi pe tine, cea care încearcă să producă schimbarea în el, nicidecum în el, care îşi urmează natura firească şi naturală. Tu cauţi în el stabilitate, comuniune, iubire romantică şi mai ştiu eu ce şi el caută în tine subtilităţi şi complicaţii şi se simte sufocat în strâmtoarea relaţiei voastre. Tu te rătăceşti în labirintul personalităţii lui şi el caută afară să întâlnească celelalte faţete ale personalităţii sale. De aceea unul e mai implicat decât celălalt, fiindcă unul e mai com-

plicat şi unul mai simplu. Tu ştii cel mai bine ce rol joci în relaţia ta de cuplu.

Bineînţeles că poate fi şi invers. În experimentările mele bărbatul a avut fantezii cu mine la oală şi din aceste frustrări sexuale am ajuns să ne salutăm din mers, convieţuirea a luat sfârşit înainte de a începe. Nu spun că e un lucru rău să găteşti, ba din contră, eu sunt o excelentă gospodină, dar ei voiau să mă reducă la acest meşteşug, şi dacă se putea să fac şi o şcoală de specializare, ca să-i satisfac cele mai adânci fantezii sexuale, aperitive şi ceafă la grătar , înainte şi după orgasm. Masaj şi cuvinte simple. Fără complicaţii şi aspiraţii.

Când mă auzeau cum "aberam" despre viitorul meu strălucit şi despre visurile mele, primul gând le fugea la Ana, fosta iubire, care face nişte plăcinte delicioase. Ce-i trebuie omului bătăi de cap, viaţa e aşa cum ţi-o faci, şi puterea de decizie stătea în mâinile dânsului. Zis şi făcut. Plecat. Altul la rând. Însurat. Emoţii şi adrenalină.

Cum să mă bag în patul lui mama şi a lui tata? Cum altfel decât alegând din marea de bărbaţi unul însurat şi cu doi copii, ca să avem siguranţa că nu-şi lasă plozii pentru o blondă irezistibilă şi stupidă.

Acum e şansa mea! Dacă tot am fost atât de nefericită în copilărie, acum, am oportunitatea să mă bag în pat între mama şi tata şi să mă vindec de rănile copilăriei.

Însuratul mi-a dăruit exact provocarea de care aveam nevoie, tată lipsă, bărbat lipsă, că doar nu era al "meu", era al celei care purta numele de soţie. Aşteptam să vină la mine. Repetam modelul din trecut, îl aşteptam pe tata care a plecat şi n-a mai venit. Sărmanul om n-avea nici un gând, în afara week-end-urilor de amor nebun, alcool şi libertatea ce-o găsea lângă mine departe de familie. Ce putea să-şi dorească mai mult de la viaţă? Familie avea, amantă la fel, şi unde mai pui că era şi discretă, inteligentă şi stupid de

mândră, astfel încât omul dormea liniştit noaptea cu telefonul deschis, ştia că n-aş fi sunat nici dacă dădea o maşină peste mine. Ce noroc au unii...

S-a terminat! Nu-l mai aştept să se întoarcă, nici pe el, nici pe tata. M-am vindecat!

Dar n-a fost uşor, 2 ani de terapie şi meditaţie şi studiu continuu în ale sufletului rănit. Şi mă gândesc la nefericitele care rămân agăţate într-o relaţie toxică şi se târăsc în acest dans distrugător, numit relaţie de cuplu, căsă-torie, fără să fie conştiente de sufletul lor, care moare în fiecare zi, fără să întrevadă vreo ieşire demnă, sănătoasă, fericită. Gândesc că despărţirea, divorţul e mai rea decât convieţuirea. De unde se mai alimentează, dacă nu de aici?

Cum să mai învingi vechile sentimente din copilărie? Despărţirea de partener reprezintă renunţarea la şansa de vindecare şi remediere a răului ce ţi-a fost făcut de ei, părinţii, care la rândul lor au fost răniţi, uitaţi, privaţi de iubire. Cărăm după noi acelaşi tipar familial fără să ne dăm seama că asta ne răpeşte şansa la viaţă. La viaţa adevărată, nu la viaţa amărâtă ce ne-o oferă o pseudo-relaţie. Am renunţat să mai car după mine fantomele trecutului, puţin îmi pasă de tradiţia din familie, femeie singură, luptătoare şi independentă. Eu caut o relaţie cu un bărbat care caută o relaţie pe termen lung, un bărbat care e prezent, un bărbat care rămâne, un bărbat care iubeşte femeia cu personalitate, complicată şi cu visuri măreţe, un bărbat care ştie să primească şi să ofere iubire, un bărbat care priveşte în aceeaşi direcţie, un bărbat care nu vrea să renunţe la nicio bucăţică din mine. Îmi ajunge. Continui în caietul relaţiei mele să aştern deta-liile călătoriei noastre. Şi te sfătuiesc să faci la fel, ca să fii pregătită pe când vine, să nu mai rătăceşti prin dulap şi gânduri. A venit, eşti pregătită. Drum bun!

De la ce a pornit această căutare?

Mi-am dat seama că mi-am atins toate obiectivele ce mi le-am propus pe 2009 şi unele din 2010. Sunt cu un pas în faţa timpului în materie de carieră. Wow, cât sunt de tare!

Şi mi-am mai dat seama că obiectivele mele pe termen scurt şi lung nu includeau şi viaţa alături de un bărbat. În primă fază am început să râd, pe urmă am rămas uimită de constatarea făcută, şi-n a treia fază am început să caut prin caietul visurilor indicii care să-mi infirme descoperirea. N-am găsit! Am rămas fără o părere, mi-am zis că nu e să-nătos să mă privesc altfel decât am făcut-o până acum, să mă iau la întrebări sau să încerc să mă conving că nu asta-i viaţa adevărată. Mă gândesc că toate vin pe un ritm anume... de ce să mă grăbesc, nu tot acolo ajungem cu toţii? Căsătorie, copii, soţ. Şi am realizat că nu ajungem cu toţii la acest model de familie. De ce? Fiindcă fiecare a trăit povestea lui de iubire într-un mod anume.

Eu trăiesc după filozofia că oricât de urgent e un lucru, nu te grăbi, fiindcă am descoperit de cele mai multe ori că la sfârşitul sarcinii îndeplinite nu era chiar aşa de ur-gent. Şi atunci, de ce să mă grăbesc?

Am învăţat să trăiesc încet, prezent, să savurez fiecare moment ce mi l-a dăruit viaţa cu entuziasmul copilului care face primii paşi spre mama şi tata. Şi am continuat să merg pe drumul meu, în stilul meu. Cred că am ales bine. Fiindcă nu poţi grăbi lucrurile dar în acelaşi timp nu le poţi lăsa să vină spre tine. Recomand să mergi spre ele, fără să te grăbeşti, fără să te agiţi, fără să te zbaţi: De ce nu mai apare? Unde să mai ies? Ce să mai fac ca să-l întâlnesc? Ce culoare să mă mai vopsesc?

El e? El e? Ştiu că mesajele astea te bântuie în faţa unui străin care îţi caută privirea. Nicidecum nu te gândeşti la o partidă de sex sălbatic, ci te gândeşti dacă e o partidă bună, care caută o relaţie cu o femeie pe termen lung... :-)

Şi te lupţi cu febra interioară, cu gândurile limitative, cu stima de sine scăzută în urma eşecurilor trăite, cu modelele parentale , normele sociale şi morale, trăieşti într-o închisoare din care nu te mai vezi eliberată, şi aşa ajungi să te arunci în braţele primului venit căruia îi pui masca eternităţii pe faţă, şi îngheţi într-o pseudo-relaţie care te macină, te omoară pe dinăuntru, în timpul în care tu îţi păstrezi pe faţă zâmbetul unei femei "fericite şi împlinite" de relaţia pe care o are. Numeşti iubire ce nu e iubire, şi ratezi iubirea din lipsa iubirii primite. Ştiu că nu e drept, ştiu că te doare, ştiu că rătăceşti de atâta amar de vreme, ştiu că te-ai săturat să aştepţi, ştiu că ţi-e teamă că n-ai să-l mai întâl-neşti, ştiu că meriţi! Şi mai ştiu că eşti singura care poate să se trezească şi să spună: De astăzi îmi trăiesc viaţa, de astăzi aleg esenţialul din neesenţial, de azi devin conştientă de cea care sunt, de astăzi fac sport în fiecare zi, de astăzi zâmbesc şi mulţumesc vieţii pentru ce am, de astăzi învăţ să mă iubesc, de astăzi lupt pentru o viaţă adevărată, de astăzi mă dezbrac de obiceiurile proaste şi nesănătoase, de astăzi caut ajutor dacă nu mă descurc singură, de astăzi iert şi mă împac cu trecutul, de astăzi trăiesc ziua şi ale ei frumuseţi.

Eu, la fel ca tine am uitat să trăiesc ziua şi viaţa m-a pedepsit.

Nu ai nici un drept să te plângi, nu eşti singura care e singură, care simte tristeţea, care e încercată, minţită, răni-tă. Nu ai nici un drept să mănânci în exces, să nu faci sport, să te otrăveşti cu tutun, alcool şi droguri. Nu ai nici un drept să-ţi dormi viaţa. Nu ai nici un drept să blestemi şi să acuzi familia, societatea, viaţa. Ei au făcut ce au ştiut mai bine, atât au putut. Tu ce faci pentru viaţa ta, înafară de a te plânge?

Vreau să văd cum lupţi cu trecutul şi ale lui obiceiuri nesănătoase. Ridică-te, fii demnă, nu mai aştepta să vină prinţul, milionarul, fă-ţi viaţa frumoasă. Eşti singura care are

această putere. Nimeni din afară nu-ţi va aduce ceea ce-ţi lipseşte. Te asigur!

Desparte-te de gândul ăsta o dată pentru totdeauna! Nu mai aştepta! Acţionează! Trăieşte! Bucură-te de soare, de lună, de mâncare, de cei dragi, de tot ce te înconjoară. Într-o secundă poţi pierde tot ce ai şi poţi să nu te mai întâlneşti niciodată cu această experienţă ce ţi-a fost dată. Zâmbeşte! Deschide-te în faţa experienţei! Crede în tine! Şi visează! Eşti liberă să faci ce vrei şi nu te bucuri de acest drept. Alţii sunt încorsetaţi de boală, alţii mor în închisori, alţii trăiesc pe un pat de boală, tu ai tot ce vrei şi nu trăieşti.

Mai devreme sau mai târziu plăteşti! Nimic nu ţi se cuvine în viaţă. Ce trimiţi sus, vine jos. Dacă ai impresia că dai totul şi nu primeşti nimic în schimb, te înşeli. La fel cum te înşeli în privinţa dragostei, ea nu poate fi închisă într-un pumn, într-o cameră, într-o casă, ea are rolul să circule dinăuntru în afară şi tot aşa. La fel ca viaţa, curge... nu poţi poseda pe nimeni şi nimic. Întoarce-te cu faţa la viaţă!

# CUM SĂ SCAPI DE UN BĂRBAT FĂRĂ SĂ ȘTII

Vrei să ştii cum să te scapi de un bărbat fără să vrei? Urmează modelul de mai jos şi singură pe viaţă vei rămâne.

M-am gândit ca-n fiecare săptămână să aleg o poveste dintre toate evenimentele speciale care intră în viaţa mea şi care trec pe lângă mine.

Culeg semne pe oriunde merg... şi al naibii toate se lipesc de mine, de parcă ar ştii că am nevoie de ele ca să scriu un articol, o carte.

Te ţin la curent ca să-nveţi să urmezi un model de succes şi să părăseşti un model disfuncţional.

Povestea săptămânii

Merg la aceeaşi sală împreună de ceva vreme, mai exact de când s-au remarcat.

Mergeau şi înainte dar separat fără să ştie că-n curând salutul amical se va transforma în sărutari, tandreţuri şi partide de sex sălbatic.

Toate bune şi frumoase până aici...

Nu ştiu de cât timp sunt împreună, eu aseară am aflat. Dar ce-i mai interesant este CUM am aflat. :-)

Intru în sală. Ciau, ciau, ciau la toată lumea!

El: Ce faci? Ai venit să tragi? Ne-am distrat bine la masă, aşa-i?

Eu: Tu te-ai distrat? Şi noi!

Şi-acum să vă pun şi pe voi la curent, ca să înţelegeţi întregul tablou caricatural.

Cu două zile înainte am mers la masă cu o prietenă de-a mea şi cu fratele ei. A venit frumosul nostru cuceritor şi a întrebat: Pot să mă aşez cu voi?

Noi: Bineînţeles!

A urmat un prânz de pomină, am râs şi ne-am distrat câteva ore împreună.

Ne-am întrecut în experienţe şi viziuni despre viaţă, bărbaţi şi femei, cultură şi educaţie.

Eu încercam să-i fac să vadă viaţa mai roz şi ei încercau să mă otrăvească cu pesimismul şi lipsa de cultură şi educaţie a românilor. De obicei nu intru în polemici cu oameni care au altă părere despre viaţă, le zâmbesc şi îi las să creadă în continuare ce vor şi le face bine, sau mai puţin bine. Nu e treaba mea să-i conving că lucrurile stau altfel, că frumuseţea stă în ochii privitorilor. Dar acum am luat-o razna. După ce că te pui la masa mea mai încerci să-mi schimbi starea de spirit cu mesajele tale subterane. Lasă-mă în pace, viaţa e aşa cum eşti tu! Dacă tu o descrii gri, fără speranţă, dacă tu critici şi devalorizezi umanitatea asta nu înseamnă că eu trebuie să diger informaţia ta de doi lei. Şi uite cum m-am angajat într-o polemică de zile mari, într-o dezbatere argumentată cu toată fiinţa. M-am luptat pentru gândurile, filozofia mea de viaţă şi visul meu! Hei! La un moment dat cred că ţipam, fiindcă lumea din jurul nostru tăcea şi asculta. Ei: N-ai cu cine să schimbi lumea! Nimeni nu se lasă ajutat! Noi am încercat şi am avut parte doar de dezamăgiri şi eşecuri! Eşti o visătoare! N-o să reuşeşti să schimbi nici măcar un oraş dar o ţară de needucaţi şi frustraţi! În timp ce mă lup-tam cu convingerile lor greşite mai şi observam şi gânduri de genul: Opreşte-te, păstrează-ţi energia pentru opera ta, pen-tru oameni care vor să asculte, care vor să se schimbe, în-cercau să mă oprească din încercarea mea de cucerire. Lasă-i! Uită de ei! Îmi suna în minte...

Ce-am făcut?

Nu m-am oprit!

Ce-am câştigat?

Nici nu-mi pasă. În orice caz nu erau prea multe opţiuni aşa cum le-am şi zis:

Altădată m-aş fi ridicat de la masă, eu nu petrec timp cu oameni superficiali, care critică şi aruncă cu stereotipii în stânga şi-n dreapta, fiindcă le este prea greu să gândească.

S-au uitat la mine cam ciudat, în privirea lor se citea: Asta e nebună, săraca!

Să creadă ce vor, ei sunt cei care-şi ratează viaţa, nu eu.

Mă doare, mi-e ciudă că se-ntâmplă ca astfel de oameni să circule liberi, eu i-aş aresta şi i-aş forţa ca-n timp de detenţie să înveţe să trăiască cu adevărat.

Până ce să se aşeze frumosul nostru cuceritor la masă, luptam doar cu o minte şi jumătate, cel din faţa mea, fratele prietenei mele, care pesemne că se numără şi el printre frustraţii care-i nominaliza. M-a întrebat: cu ce te ocupi? Când a auzit cum îmi petrec zilele în loc să adun milioane ca ei cu altceva l-a pufnit râsul. Ce crezi că vei schimba? I-am zis că eu sunt fidelă drumului meu şi voi muri încercând, fără să mă gândesc la destinaţie.

Poate chiar aşa, nu voi schimba nimic în lumea asta, dar măcar ştiu că n-am stat cu mâinile în sân, ca majoritatea. E uşor să închizi viaţa în clasificări şi etichete, asta nu te constrânge să te angajezi în acţiune, din contră, te aşezi confortabil pe fotoliul "filozofului" şi arunci cu pronosticuri cum că omenirea o să dispară. Ce s-a întâmplat oameni buni cu responsabilitatea voastră? Aţi băgat-o la maşina de spălat o dată cu hainele murdare? Ea era singura care trebuia îngrijită şi protejată. Avea instrucţiuni precise, întreţinere specială.

Iubire şi responsabilitate. I-am întrebat, ce faceţi voi ca să lăsaţi lumea mai bună, în afară de a-i anula ca individualităţi? Cum îi laşi pe cei care au intrat în viaţa ta? Mai buni sau mai proşti? Iarăşi aveau privirea aia pe feţe: Pesemne că asta-i nebună! Credinţa li se întărea la fiecare întrebare şi contraargument de-al meu. În final am renunţat. Cei doi frustraţi s-au aliat şi prietena mea a luat locul judecătorului drept, care milita să împace cele două filozofii contrastante despre viaţă. A venit şi nota care ne-a salvat, pe mine de ei, şi pe ei de mine.

Am învăţat o lecţie importantă: Să taci în faţa oamenilor care nu-nţeleg! Taci chiar dacă ţi-e greu!

Napoleon Hill vorbea la fel: Dacă spui altor oameni despre obiectivele şi visurile tale e ca şi când ai da găuri într-un boiler şi ai lăsa aburul să iasă.

Îţi pierzi energia programării tale încercând să-i convingi că lucrurile stau altfel.

Vorbeşte cu cei care te-nţeleg şi care te susţin în programarea ta.

De aceea gaşca e atât de importantă şi vorbele din popor atât de adevărate, cine se aseamănă se adună. Ai grijă cu cine te aşezi la masă, cu cine îţi petreci timpul, s-ar putea să ajungi şi tu să crezi că te-nşeli şi că lucrurile stau cum cred ei. Alege şi trăieşte inteligent!

Şi-acum să revenim la povestea noastră, la frumosul cuceritor şi la noua sa iubită-mamă.

Discuţia noastră din sala de sport a fost întreruptă de ea, femela agitată din cauza prezenţei mele. Ieşise în alergare din ora de kick-box la vederea mea şi a lui angajaţi într-o discuţie relaxată. M-a salutat şi l-a răpit într-o clipă de lângă mine ca să-i comunice ceva vital, care nu suportă aşteptare. :-) M-a întristat strategia ei "matură". Cu 10 ani în plus faţă de el şi faţă de mine nu reuşeşti să păstrezi altfel privirea, atenţia şi iubirea partenerului tău? Ce-i cu atâta disperare? Să fie tocmai vârsta de vină? Te simţi în pericol de prima venită în sală? Unde crezi că vei ajunge cu o astfel de atitudine? M-am retras, am simţit-o cât e de disperată şi am aşteptat să-mi înceapă clasa de cycling. S-a întors şi ea la ora ei după ce a "înlăturat" pericolul din viaţa ei.

Mă pregăteam de clasă, m-am aşezat pe bicicletă şi discutam cu colega din dreapta, cine crezi că apare? Ea, disperata! Şi-şi începe a doua strategie de înlăturare a "concurenţei". :-)

Scuză-mă pentru mai devreme! Eu sunt cam mioapă şi din sală am crezut că eşti altcineva, te-am confundat, nu ştiam că eşti tu. Ştii, e una care tot se dă la prietenul MEU şi nu o mai suport, vreau să-i dau o lecţie, să-i zic vreo două, să o fac de râs, că altfel nu se potoleşte. Ne uitam toate la ea şi îi înţelegeam necazul. I-am zis: Stai liniştită, nu e nici o problemă şi am zâmbit. Şi-n timp ce se pregătea să-şi încheie convingătorul discurs, nu m-am putut abţine şi i-am zis, ai grijă să nu te faci tu de râs şi să nu te sabotezi. Ea: nicidecum, ştiu eu ce să-i zic ca s-o liniştesc!

Ea a plecat, noi am rămas să privim la cei doi îndrăgostiţi întrebându-ne cât poate dura o astfel de iubire posesiune? E jucăria mea, nu te atinge de ea!

Da. Aşa mă gândeam şi eu... o lună?!

Şi nici bine încheiată cugetarea şi frumosul nostru cuceritor s-a aşezat în faţa geamului de unde mă încuraja în urcarea mea, hai, mai tare, poţi!

Fetele din sală glumeau, ai grijă Andreea că ţi-o iei!

Blonda, iubita-mamă îşi aştepta frumosul cuceritor să-şi încheie antrenamentul şi să iasă în tandem din sală ca să-nţeleagă lumea că ei formează un cuplu şi că tânărul fiu, iubit, amant e al EI. El păşea în faţă şi ea îl urma. Ce tablou trist. Să-ţi păzeşti iubirea... să nu scape în braţele alteia, şi uite că tocmai asta e strategia de a te scăpa de un bărbat fără să vrei. Ea îl împinge în braţele mele azi, mâine în braţele alteia, până va rămâne fără jucărie ca să-şi împlinească profeţia, care sigur sună astfel, toţi sunt la fel!

Nu de asta ţi-am scris povestea săptămâniii, ca să ne dăm cu părerea asupra longevităţii cuplului, ci ca să înţelegi ce să nu faci în relaţia ta.

Dacă vrea să plece, să plece. Nu te arunca la gâtul alteia şi nici la picioarele lui! Stai, nu mă lăsa pentru ea, eu sunt mai bună, eu te iubesc, ea îţi vrea doar banii.

Diferenţa de vârstă îşi spune cuvântul?

Povestea familiei spune întotdeauna ceva şi vei vedea în cele ce urmează.

Întâmplarea face ca eu să cunosc povestea de viaţă a tânărului cuceritor. El e în căutarea mamei ce n-a avut-o spiritual şi emoţional pe cât a avut nevoie. Mama recăsătorindu-se, tânărul s-a procopsit cu un frate vitreg căruia a trebuit să-i suporte toanele de răsfăţat şi de prim iubit în ochii mamei lui noi. Şi apariţia unui tată vitreg care era prea ocupat să-i arate atenţie şi iubire unui copil care nu-i aparţine n-a îmbunătăţit imaginea cu care tânărul a plecat în viaţă. Îi înţeleg drama şi îi înţeleg şi alegerea de faţă. După nenumărate decepţii sentimentale în viaţa în care a dat totul şi n-a primit mare lucru în schimb, şi-a găsit în sfârşit mama pe care n-a avut-o niciodată, care îi oferă dragoste necondiţionată, îl plimbă prin lume şi-l răsfaţă. Pe scurt, trecutul familial îşi pune amprenta pe viitoarele noastre relaţii. Şi dacă nu-nţelegi repede că repeţi un tipar familial s-ar putea să nu guşti niciodată din adevărata fericire. Întoarce-te în trecut, la familia de origine, la fostele relaţii eşuate şi omoară tiparul repetitiv şi disfuncţional. Sau vrei să te măriţi şi tu cu tata?

1+1= 1?
NU
1+1=2
DA

Două entităţi, individualităţi unice şi speciale. Tot ce vrea să se unească într-unul va ajunge să sufere o moarte înainte de vreme. Au mai fost cazuri şi înaintea ta, la fel a procedat şi Romeo cu Julieta. El i-a spus, fugim în lume ca să fim aceeaşi fiinţă, şi ea l-a întrebat: “Care fiinţă?”

Nimeni nu vrea să fie închis în personalitatea celuilalt. Fiecare vrea să-şi păstreze unicitatea, personalitatea şi libertatea individuală. Chiar dacă începutul poveştii de dra-

goste este guvernat de îndrăgostire şi ale ei truisme, suntem acelaşi suflet, unirea dintre cele două jumătăţi pierdute ne-a adus împreună, inima mea îţi aparţine, fuziunea, simbioza, unde călătorim prin lume ţinându-ne de mână, se transformă mai tarziu, după ce aburii îndrăgostelii se evaporă fiecare se întoarce la cel care este în dependenţă, posesivitate, alienare, luptă, ură, despărţire, moarte.

Nu te sfătuiesc să fugi de aceste delicioase începuturi dar nici să o dai în patetic şi să-l înspăimânţi pe celălalt. Hai să rămânem cu picioarele pe pământ şi să privim aceste etape ale iubirii fără voalul idealizării. Repet, îndrăgostirea este esenţială, fără ea nu ne-am apropia de iubirea matură, adevărată. Avem nevoie de ea ca să ne apropiem, ca să învăţam să ne iubim diferenţele, polarităţile.

De ce a murit pasiunea? Vreau să mă îndrăgostesc din nou! De ce a intervenit rutina?

Nu ţi se pare straniu că de fiecare dată ajungi la aceeaşi "dilemă" în iubire?

Vreau fluturii în stomac de la-nceput, declaraţiile de dragoste, florile şi ciocolata, sărutările sub clar de lună! Nu mai vreau să spăl ciorapi şi gătesc aceeaşi blestemată supă cu găluşte!

Atracţie sexuală. Îndrăgostire. Iubire romantică. Iubire matură, spirituală, cum vrei s-o numeşti.

Sunt nişte etape pe care le parcurgi de fiecare dată, de ce vrei să regresezi la prima etapă, îndrăgostirea, în loc să îmbrăţişezi un alt nivel al iubirii, cum ar fi iubirea matură, care presupune un act de conştienţă şi de maturitate, eşti altfel decât mine dar te iubesc la fel ca la-nceput când te vedeam la fel.

Ce păzeşti mai tare scapă mai repede!

Fuziunea absolută provine din fuziunea infantilă din prima copilărie, vrei să te întorci în pântecul şi apoi braţele mamei, unde ai fost atât de iubită. Ia-mă cu tine, la sală, la lucru, peste tot! Te iubesc! Fără tine nu pot să trăiesc!

Învaţă să trăieşti cu tine dacă vrei să trăieşti cu el!

Învaţă că intimitatea invită doi protagonişti autonomi, responsabili şi puternici în sânul ei.

Învaţă că celălalt are nevoie de spaţiul său, nu trage de el dacă vrei să-l păstrezi.

Învaţă să te iubeşti şi să-ţi iubeşti viaţa!

Învaţă să crezi în tine şi-atunci nu te mai temi că alta ţi-l va răpi de lângă tine.

Învaţă să te bucuri de momentul prezent!

Învaţă că tu eşti singura responsabilă de succesul sau eşecul tău!

Tu eşti privilegiata acestor poveşti săptămânale pe care ţi le voi scrie în fiecare joi de acum încolo, pe lângă articolul de luni. Nu există scuze pentru o viaţă trăita prost!

Ai tot ce-ţi trebuie pentru a trăi o poveste de iubire ca-n filme!

DESCOPERĂ-ȚI
VOCAȚIA
ACUM!

Ieri am fost la ziua de naştere a lui Maica, bunica lui Pera şi a "mea", care ne găteşte cu iubire de atâţia ani, draga de ea, a împlinit 82 de ani. E o comoară, o binecuvântare, te aşteaptă în pragul uşii cu zâmbetul pe faţă, chiar şi-n aceste clipe de grea încercare, în care zilele ei sunt numărate.

Doctorii ne-au spus că nu mai poate lupta, oricât de mult noi ne-am dori să ne mai bucurăm de ea. Curând ne despărţim de cea care ne-a hrănit cu atâta iubire. Maică, o să mă gândesc la tine de fiecare dată când voi mânca plăcintă cu brânză şi conopidă pane. Asta înseamnă că o să fii mereu în inima mea! Eu de plăcintă nu mă las! Te iubesc! Îi mulţumesc vieţii că te-a adus în viaţa mea şi mă rog ca sufletul tău să călătorească senin şi să-şi găsească curând liniştea.

Nu vreau să ascult ce-mi spune mintea acum. Iubesc viaţa şi învăţ să mă împrietenesc şi cu moartea. De ce nu? Misiune îndeplinită. Next level. Pleci când ai făcut tot ce se putea face aici, pe pământ. Şi nu e doar un gând amăgitor cu care mă adorm seara, chiar aşa cred că se întâmplă. Ce se întâmplă după moarte nu mă interesează.

Nu e timp de pierdut... de asta te invit acum, într-o călătorie interioară.

Cine eşti? Care-i rostul tău?

Hai să ne întoarcem în trecut:

Cum începe prima zi de şcoală? Care-i discursul educatorului? Amintiri despre început. Unde eşti acum? Cum a fost drumul tău? Cum sună viitorul tău?

Ţi-ai îndeplinit visurile din copilărie? Trăieşti ce-ai visat de mică? Atracţie şi frustrare: societatea de azi nu te ajută să-ţi împlineşti visurile. Vin şi te-ntreb: eşti un bun executant? Şi tu te-ai oferit voluntar pe postul de sclav?

Ai ascultat de vocea educatorilor? Îţi mai aduci aminte ce ţi-au predat? Te-au ajutat în viaţa ta îndemnurile "înţelepţilor"?

Cine eşti?

Cum eşti?

Şi unde o să fii în următorii 5 ani?

Călătoria interioară.

Hai să scurtăm drumul descoperirii vocaţiei, hai să păşim pe drumul iniţiatic care îţi scoate la lumină abilităţile, înclinaţiile naturale cu care poţi să porneşti în căutarea vocaţiei, chemării.

Cum?

Cine eşti?

Cum eşti?

Unde eşti?

Şi unde o să fii în următorii 5 ani, 10 ani?

Răspunde la aceste întrebări acum, înainte de a continua lectura şi lipeşte-ţi acest tablou peste tot, în casă, în maşină, la birou, aproape de privirea ta, şi nu uita cine eşti şi care-i misiunea ta.

Până acum ai trăit o viaţă mediocră.

Te-ai săturat să stai ascunsă în spatele unei slujbe care nu te împlineşte?

A venit vremea schimbării. Viaţa e prea preţioasă să o pierzi! A venit timpul să laşi în urmă obiceiurile care te-au dezbrăcat de încredere şi curaj, activităţile care te-au transformat într-un bun executant. A fost o perioadă în viaţa mea în care spuneam şi eu la fel: mulţumesc pentru cât am. Mulţumesc Viaţă! Şi-n timp am realizat că tocmai ăsta e obstacolul ce-l am de dărâmat. Gândire limitativă, lipsă de entuziasm. Visuri mărunte, realizări mărunte.

Cine mă opreşte din visat? Cine îmi spune să nu mă ridic din turmă? Cine-mi spune să rămân o simplă angajată? Cine îmi spune că n-am dreptul la mai mult?

Eu singură mă limitez, ghidată de teama de eşec şi de lipsa încrederii în sine: “Eu nu pot!”

Văd că alţii au succes, au avut noroc, omul potrivit la momentul potrivit, sincronizare spaţio-temporală. S-au năs-

cut sub o stea norocoasă, familia i-a susţinut şi aşa mai departe.

"Eu n-am avut pe nimeni, eu n-am noroc!"

Gândirea îţi stabileşte tristul destin, teama de care eşti încercată te pune pe o poziţie inferioară. Tu eşti singura responsabilă de succesul sau eşecul tău. Acum eşti săracă fiindcă ai renunţat la vocaţia ta. Cum ar fi să ai slujba pe care o iubeşti? Cum ar fi să faci ce-ţi place în fiecare zi? Cum ar fi să trăieşti din talentul tău? Cum ar fi viaţa pentru tine când ai lucra numai pentru tine şi visul tău? Îţi spun eu cum ar fi, minunată! În clipa în care deschizi ochii în faţa limitelor tale ai să ai o revelaţie şi ai să spui: "De ce am aşteptat atât?"

În clipa în care îţi schimbi atitudinea faţă de tine şi faţă de ce se întâmplă cu tine vei atrage evenimente importante, transformatoare, revelatoare. Renunţă la tot ce ţi-au spus părinţii, educatorii, înţelepţii, acum!

S-a terminat cu sărăcia şi sclavia. Spune stop dependenţei de trecut, programării sociale, contaminării de tot felul, meriţi mai mult. Eliberează-te! Fiinţa ta este o prăvălie condusă ineficient, cu preţuri puse la întâmplare. Lucrurile nepreţuite sunt puse la preţ redus, pe când fleacurile costă sume exorbitante. Să continui în aceeaşi manieră înseamnă să dai greş.

Şi ăsta-i drumul către pierderea adevăratei fiinţe, dacă nu eşti tu pe parcursul acestei călătorii, eşti fără identitate, fără direcţie, eşti nimeni. Nu există destinaţie fericită, există doar fericire în arta de a trăi în fiecare zi.

Călătoria începe cu conştientizarea de sine şi schimbarea.

Ca să ieşi din cercul mecanic al obiceiurilor tale trebuie să lupţi împotriva rutinei tale!

Nu mai aştepta!

Nu vine nimeni să-ţi aducă altă viaţă, nu vine nimeni să te salveze din marea ignoranţă, nu vine nimeni să-ţi arate cealaltă faţă a monedei. Tu eşti arhitectul propriei vieţi, acum

e momentul tău, eliberează-te şi creează-te! Liberă, independentă. Luptă! Nu te teme, dincolo de teamă te aşteaptă întotdeauna curajul. Viaţa e făcută din contraste. Îmbrăţişează excepţionalul, orice se poate! Eu am reuşit, tu ce mai aştepţi?

Dacă nu devii mai bun, devii mai prost, zicea un mare înţelept.

Succesul ţine de talent, de vocaţie, nicidecum de moştenirea familiei, poate de moştenirea inconştientului colectiv, dar nu e măsurabilă de mintea ta conştientă. Faci ceţi place?

Nu-mi spune că n-ai cum în zilele noastre, că n-am timp să te cred şi nici cum să te consolez pentru eşecul şi frustrarea ce-o trăieşti angajată într-o existenţă ce nu-ţi aparţine. Eşti prinsă într-un job, sau carieră pe care nu o îndrăgeşti? De ce? Simplu, fiindcă aşa ai ales. A fost mai simplu, mai comod să urmezi calea bătătorită, decât panta abruptă şi nesigură.

Rămâi ancorată în job-ul frustrant fiindcă ai nevoie de acel venit sigur lunar? E decizia ta. Viaţa îţi aparţine. Eu am ales, m-am îndepărtat de turmă, am ales vocaţia, şi am ales bine, m-am salvat. Mă trezesc în fiecare dimineaţă cu zâmbetul pe buze. Poţi spune acelaşi lucru despre tine? M-aş bucura să fie aşa, dar mă îndoiesc. Toţi oamenii au vocaţie. Şi-atunci de ce mulţi sunt chemaţi puţini şi puţini sunt aleşi? Fiindcă drumul e greu. Prea puţini aleg propria lege, cei mai mulţi aleg drumul deja cunoscut, aleg turma, e mai comod. De ce citeşti poveşti de succes, de ce admiri personalităţile? De ce nu eşti tu acel om de succes? Care-i domeniul în care excelezi?

Fiecare are un talent înnăscut, dacă nu mai multe.

Dumnezeu ne-a binecuvântat cu întrebarea transformatoare: care-i rostul tău pe acest pământ? Şi unde există întrebări, există şi răspunsuri.

Cu ajutorul contribuţiei specialiştilor nu mai rătăcim o viaţă ca să ne dăm seama care-i talentul înnăscut. Nu mai

există scuze pentru o viaţă trăită prost, pentru o viaţă irosită şi neîmplinită. Cine nu-şi descoperă vocaţia cu instrumentele pe care le avem în mână nu dă prea mulţi bani pe sine.

N-am altă explicaţie pentru lipsa realizării de sine. Boala, frustrarea de aici vine. Din faptul că, nu faci ce-ţi place. Compromisul îţi lasă un gust amar în gură şi-n timp te otrăveşte.

Grija şi inteligenţa de a-ţi conduce viaţa se numeşte cunoaştere de sine. Cum vrei să cunoşti lumea dacă nu te cunoşti pe tine?

E imposibil!

Dacă nu ştii cine eşti, dacă n-ai încredere în talent, dacă nu te preţuieşti n-ai cum să atingi succesul personal, profesional şi social.

Nu în viaţa asta. Vrei performanţă personală, profesională şi socială? Descoperă cine eşti şi educă-ţi personalitatea. Societatea de azi nu mai scoate personalităţi de pe băncile şcolii.

De ce? Fiindcă nimănui nu-i pasă să fii liber şi independent, toţi caută buni executanţi şi atât. Responsabilitatea devenirii de sine îţi revine total ţie, că eşti adolescentă, mamă, bunică.

Caută să faci ce-ţi place, caută să scoţi talentul din tine. Îndrăzneşte să fii cea care eşti cu preţul de a fi judecată, acuzată, blamată. Ei au decis, au trăit povestea lor.

De ce încă îi inviţi să gândească şi să decidă în locul tău? Ai o singură obligaţie, să asculţi de propria lege, voce.

Eşti chemată... urmează-ţi propria cale! Nimeni nu ştie mai bine decât tine ceea ce e bine pentru tine, nici mama, nici şcoala, nimeni. Nu te mai zbate, nu mai ezita, urmează-ţi pasiunea, acum. Nu e timp de pierdut.

Timpul ori e prietenul tău, ori e duşmanul tău. Dacă ce ai făcut până acum nu te-a dus pe drumul împlinirii de sine, întoarce-te, înseamnă că e un drum înfundat, încununat

de suferinţă şi eşec. Nu ţine cont de ce zice dreapta şi stânga, de privirile acuzatoare, ei nu pot înţelege ceea ce nu văd, doar tu te poţi elibera şi crea. Nu mai amâna! Înaintează cu credinţă, cu răbdare, cu stoicism pe drumul tău.

Te asigur că va merita.

Eu am ales, vocaţia m-a salvat. Adevărata personalitate are vocaţie. Cine are vocaţie aude vocea interioară, e chemat.

De aici şi legenda care vorbeşte despre demonul personal care te îndrumă, îţi dă sfaturi, stabileşte misiuni, precum Faust. Ei nu erau posedaţi, nici noi nu suntem schizofrenici, dar şi ei şi noi auzim voci, suntem chemaţi să ne îndeplinim misiunea. Nu e nimic patologic în a-ţi asculta vocea interioară. Nu aştepta. Abordeaz-o tu pe ea: ai ceva să-mi zici?

Urmează-ţi propria lege dacă vrei să trăieşti cu adevărat, dacă vrei să faci parte din categoria: personalităţi, iubiţi, adoraţi şi aplaudaţi.

"Grandoarea şi caracterul salvator al oricărei personalităţi adevărate stau în faptul că acesta se aduce pe sine ca jertfă, alegându-şi liber vocaţia, şi având conştiinţa că în realitatea ei individuală ea traduce ceea ce, trăit inconştient de grup, ar duce numai la pierzanie." (Jung)

Ceea ce faci vorbeşte despre tine!

Aşadar, ştii ce-i aia pasiune? Ce vrei să fii în viaţă? Amator sau profesionist? Angajat sau artist? Sclav sau stăpân? Destinul tu ţi-l scrii. Începe acum o nouă viaţă. Uită de cea obişnuită şi mediocră. Uită tot ce te-au învăţat "educatorii" despre viaţă.

Tu eşti totul!

Ei sunt nişte bieţi hoţi de identitate!

Te-au pictat aşa cum au ştiut ei. Asta nu e educaţie. Ăsta e blestem. Rupe-te de trecut şi ale lui învăţături.

Rupe pagina şi ia-o de la capăt! Dezvoltarea personalităţii te împinge să-ţi rămâi ţie fidelă. Însă personalitatea

nu se poate dezvolta până ce nu-ţi descoperi şi urmezi vocaţia.

Degeaba participi la workshop-uri de dezvoltare personală dacă tu n-ai stabilit cine eşti şi care-i drumul tău. Rătăceşti. Te împotmoleşti. Te frustrezi. Dar nu îndrăzneşti să te răzvrăteşti, mergi înainte, cuminte, pe drumul lor, bătătorit, cunoscut şi comod, care se numeşte zonă de confort. O viaţă contrafăcută. Numai afară din zona de confort vei experimenta eliberarea, autenticitatea, personalitatea, excepţionalul.

Ce mai aştepţi?

Dezbracă-te de convingeri, legi şi metode care nu-ţi aparţin şi alege gândurile, credinţele şi acţiunile care vorbesc despre tine. Uită-te la sportivii de performanţă, la pictorii, la filozofii, la muzicienii de altă dată.

Cum erau ei? Mai talentaţi?

Mai înzestraţi decât noi? Nicidecum. Ei au făcut din aptitudinile lor naturale un stil de viaţă, au scris un destin unic care încă vorbeşte şi care nu are moarte. Nu te mulţumi cu puţin!

Cere mult de la tine, de la viaţă!

"Există multă ezitare înainte ca cineva să se dedice total unui scop, unui vis. Mai mult, sunt şanse mari ca omul să dea înapoi, să fie ineficient în multe dintre acţiunile sale. Dar în toate iniţiativele şi actele de creaţie funcţionează un adevăr elementar, a cărui ignorare ucide multe idei şi planuri splendide: acela că atunci când cineva se consacră unei idei, şi providenţa se mişcă în aceeaşi direcţie! Şi încep să se petreacă tot felul de lucruri, care nu s-ar fi produs altfel şi care ajută împlinirii scopului. Un întreg lanţ de evenimente neprevăzute pornesc de la acea decizie de a merge înainte, fie ce-o fi! Incidente, întâlniri, oameni şi sprijin material, lucruri la care omul, la început, nici nu a îndrăznit să viseze, toate îi vin în ajutor.

Am primit de la Pera o carte, *Întrebările Potrivite* de Debbie Ford, ți-o recomand, și până ce-o citești îți las cele 10 întrebări de calitate, folosește-le înainte de a lua o decizie, alege inteligent.

Această alegere mă va împinge către un viitor fericit, sau mă va ține blocat în trecut?

Această alegere va duce la o viață împlinită pe termen lung, sau va constitui doar o satisfacție de moment?

Sunt stăpân pe propria mea putere, sau încerc să mulţumesc pe altcineva?

Mă gândesc la ce este corect, sau la ce este greșit?

Această alegere îmi va aduce şi mai multă energie vitală, sau îmi va fura energia?

Voi folosi această situație ca pe un catalizator în creșterea şi evoluția mea, sau o voi folosi pentru a mă pedepsi?

Această alegere îmi sporește puterea, sau mi-o slăbește?

Este acesta un act de iubire de sine, sau un act de auto sabotaj?

Este acesta un act de credință, sau un act caracterizat de frică?

Această alegere reprezintă manifestarea laturii mele divine, sau a laturii mele umane?

"Întrebările de calitate creează o viaţă de calitate." (Tony Robbins)

Eu cobor aici, te las cu tine... :-)

Vă doresc o săptămână plină de întrebări şi frământări de calitate! "Orice faci, să visezi că poţi face şi ÎNCEPE să faci!" (Goethe)

# CE SĂ FACI CA SĂ-ȚI PUNĂ INELUL PE DEGET?

Să nu crezi că povestea cu seducătorul şi a lui iubită mamă s-a încheiat... nici pe departe.

Femeia nu s-a oprit la primul avertisment, misiune în plină desfăşurare, a continuat, şi iarăşi m-a prins, de data asta la vestiar, şi mi-a pus albumul de vacanţă în braţe, spunându-mi, ai două minute să vezi ceva frumos?

Am zâmbit afirmativ din moment ce mi l-a luat şi a plecat la duşuri... l-am deschis şi l-am închis, nu l-am răsfoit din moment ce mă grăbeam, ştiam ce conţine, el şi ea, soare, apă, nisip fierbinte, minunat. Nici n-a fost nevoie să-l răsfoiesc că a apărut iubita încântată, weekend-ul trecut am fost la Wienna, acum 2 weekend-uri în Italia, acum nu ştiu cât, în Portugalia, atâta mă plimb cu băiatul ăsta. Îţi imaginezi ce a urmat... am pufnit în râs în faţa ei, din păcate, spre surprinderea mea, dar pe ea n-a deranjat-o, mai puţin s-o oprească din relatările ei sezoniere. A subliniat, fiind întrebată de o colegă, care băiat? A continuat cu ea, eu am plecat.

Mă întreb ce mai urmează... acum umblă cu albumul de vacanţă după ea, la ce grosime avea, cred că erau pe puţin 100 de poze, incredibil, de ce sunt în stare unele femei în numele iubirii. Să vedem ce mai rulează pe marile ecrane, vă ţin la curent.

Ce bine ar fi să existe o oglindă care să ne arate aşa cum suntem, nu aşa cum vrem să părem...

Masca pe care te temi să o dai jos te împiedică să ai relaţii autentice şi de durată cu cei din jur.

Eu nu-nţeleg cum funcţionezi. De ce te zbaţi atât pentru ceva ce oricum zboară odată cu venirea iernii?

Nimeni nu poate rămâne lângă tine pentru totdeauna, se va îndepărta, pentru a se regăsi, şi atunci? Crimă pasională? Suicid?

Care-i scopul tău în viaţă?

Să alungi toate tentaţiile din preajma iubitului tău?

Să păzeşti iubirea ca un străjer?

Mă întreb dacă eşti mulţumită de tine când te priveşti în oglindă?

Şi mi-e greu să te cred când îmi spui că n-ai fost niciodată mai fericită.

Experienţele trăite au rolul de a ne lăsa mai buni. Ce s-a întâmplat? Unde te-ai împotmolit?

Tu trebuia să fii mai bună... mai înţelegătoare, mai matură, mai înţeleaptă, tu trebuia să fii pentru noi o sfătuitoare. Tu nu, te zbaţi continuu, ţi-e teamă ca vraja să nu se dezlege.

Linişteşte-te, flacăra se va stinge, şi atunci vei rămâne cu tine, încă o dată, ca să-nţelegi că celălalt nu îţi poate aduce ceea ce tu îţi refuzi, şi anume, stimă şi iubire de sine.

Probabil că sentimentele tale au fost ignorate şi respinse şi acum vrei să recuperezi ce ţi-a lipsit în marea copilărie. Te-nţeleg.

Iubirea, atenţia, supraprotecţia ce i-o oferi acestui bărbat te face să te simţi bine şi iubită. Eşti atrasă irezistibil de astfel de bărbaţi, vulnerabili, slabi, imaturi, ciudaţi. Tu eşti mama lor, salvatoarea, donezi atenţie, afecţiune celor neajutoraţi. E un gest nobil, într-adevăr, dar nesănătos, atât pentru tine cât şi pentru ei. Cu toate că multe relaţii de genul ăsta rezistă, cum, foarte greu. Zilnic se dau lupte cu tine, sufletul te-ntreabă, mintea răspunde, e alegerea mea. Dacă e lângă mine înseamnă că mă vrea, că mă doreşte, că are nevoie de mine. Adevărat, e atât de handicapat afectiv încât are nevoie de tine, mama înţeleaptă şi tolerantă. O femeie de vârsta lui i-ar da bătăi de cap, ar avea pretenţii şi cereri de tot felul, pe când nevoia lui e clară, iubire necondiţionată.

Cine eşti tu?

Iubită sau terapeut?

Asistentă medicală? Ai senzaţia că salvându-l pe el te salvezi pe tine?

Eu zic că te îndepărtezi tot mai mult de tine, fugi de durerea ta în întâmpinarea lui. Îţi focalizezi toată energia pe

el ca să nu dai de tine. Nu e cea mai inteligentă strategie. S-ar putea să nu te mai întâlneşti niciodată cu tine. Şi nu cunosc binecuvântare mai mare decât cea a întâlnirii cu sinele tău real. Draga mea, misiunea ta de salvare e şi sentinţa la moarte.

Viaţa ta e oglinda ta?

Cum eşti tu e şi viaţa ta.

E greu, aproape imposibil să ne privim în timp ce suntem îndrăgostite, valul ne acoperă vederea şi suntem în stare de orice, din păcate.

Zicea cineva că primele întâlniri între îndrăgostiţi seamănă cu o partidă de poker trişată. :-) Cam aşa arată dragostea la prima vedere. Eu aleg să văd doar ce-mi place şi tu alegi să vezi ce-ţi place, ne angajăm într-un dans murdar, unde fiecare are să rămână dezbrăcat peste un timp, rostind eternul, te-ai schimbat!

Când o să-nţelegi că iubirea se discută abia când măştile cad şi iluziile se evaporă?

Nu există mai mare binecuvântare ca aceea de a fi tu însuţi. De ce nu te arăţi aşa cum eşti de la început? De ce crezi că el nu o să iubească adevărul din tine? De ce crezi că o mască este mai autentică decât tine? De ce te sabotezi?

Ca să ajungi la confirmarea profeţiei şi să-ţi spui că toţi bărbaţii sunt la fel, porci insensibili?

De ce crezi că urmând un ghid relaţional vândut în 1 milion de exemplare o să-l facă pe prinţ să-ţi pună inelul pe deget şi luna la picioare?

Singura calitate incontestabilă, personalitatea e ascunsă şi înlăturată în clipa autodezvăluirii în faţa iubirii. Săvârşeşti cea mai mare greşeală. Pentru a trăi cu adevărat o poveste de dragoste ca-n filme e nevoie de tine, aşa cum eşti.

Asemănările, deosebirile, tocmai ele sunt cele care păstrează iubirea, şi angajează partenerii într-o relaţie pe termen lung. Asemănările te apropie şi deosebirile te apără de plictiseală.

Ţi-e teamă de abandon, de critică şi judecată şi preferi să-ţi ţii chipul dezvelit pentru balul mascat, nicidecum pentru întâlnirea amoroasă. Greşeală capitală.

Trăieşti o lună de extaz în loc să trăieşti o viaţă de extaz. Da, se poate!

Unde există parteneri autentici există şi relaţii autentice, unde fiecare poartă o mască, vorbim de o ieftină scenă de teatru. Mai devreme sau mai târziu, masca va cădea, şi tu vei rămâne singură...

Fii sinceră cu tine dacă vrei ca prinţul să apară cu diamantul în zare.

Nu i-am văzut niciodată împreună, nici măcar în sala de sport, am văzut-o pe după el, şi tot pe ea o aud vorbind despre el. Nu există un noi, altfel am fi sesizat şi nu ne-am mai fi uita una la alta ca la muzeul de artă.

Vrei să audă toată lumea din sală că tu ai o relaţie cu el. Vrei să vadă toată lumea că tu ai o relaţie cu el.

Şi faci greşeli care nu se şterg cu buretele, rămân înscrise pe zidul despărţirii tale de el. De unde ştiu asta? Cât poate să mai dureze? Cât crezi că va mai suporta să fie controlat, chiar şi el, handicapat fiind? În curând va auzi şi el cine eşti cu adevărat şi s-ar putea ca imaginea ce i-o arăţi să nu se potrivească cu imaginea ta reală, şi-atunci, ce te faci? Îl implori să rămână, să înţeleagă că ai muşcat şi atacat din iubire sinceră şi profundă?

Cine eşti, Osiris? Prinţesa egipteană care lipea la loc bucăţile din soţul ei ciopârţit?

Cum să-l transformi pe străin în cavaler?

Cum să-i fi muză?

Fii tu însăţi.

Fii responsabilă de sentimentele tale.

Ia-l pe celălalt aşa cum e sau lasă-l, nu încerca să-l schimbi. Celălalt nu e responsabil de ceea ce simţi, doar de ceea ce simte. Nu încerca să-i controlezi alegerile, gândurile, sentimentele în caz că vrei să-l păstrezi. Nu-l teroriza, şan-

taja, sau ameninţa. Sau: critică, reproşuri, posesivitate, devalorizare, strivire.

Cu cât îl păzeşti şi-l controlezi mai tare, cu atât mai repede te scapi de el.

Reproşul şi plângerile nu fac decât să strige la celălalt: "Rămâi! Nu mă părăsi şi tu!"

Nu încerca să-i impui stilul tău de viaţă, lasă-l să trăiască cum vrea, dacă-l vrei.

Nu-l limita, nu-i face crize de gelozie, lasă-l liber, fără să-i faci mutre la întoarcere, ne-am înţeles?

Credinţe greşite:

"Dacă mă arată aşa cum sunt, voi fi respins!"

"Dacă m-ai iubi ai renunţa la prietenii tăi!"

"Dacă m-ai iubi, înseamnă pentru mine, nu mă iubeşti!"

Iubeşte-mă, sunt disperată!

"Te iubesc, dar îmi iubesc şi prietenii şi n-am de gând să renunţ la ei, la mine, la pasiunile şi plăcerile mele pentru tine, pentru nimeni."

Din cauza ta, tu m-ai forţat să te mint, nu mă accepţi aşa cum sunt. Ţi-e cunoscut scenariul? Vezi să-l părăseşti!

M-am săturat să fiu eu bărbatul în casă. Dacă ai fi femeia în casă, el n-ar juca rolul tău. Tu ai preluat frâiele în mână, ai dat cu pumnul în masă, ai plătit facturile şi ai ales vacanţa la mare. Înţelegi? Asumă-ţi rolul.

Celălalt nu e medium! Nu intuieşte, ghiceşte ce-ţi doreşti. Scoate-ţi repede din cap fantasma asta.

Calmantele, tutunul, ciocolata şi alcoolul nu înlătură problemele, ele ştiu să înoate...

Şi aşa mai departe...

Dacă fiecare şi-ar vedea de el şi de pasiunile şi viaţa lui, toată lumea ar trăi fericită sub acelaşi acoperiş.

De ce 70 % din consumatorii de tranchilizante sunt femei? De ce rata divorţurilor creşte? De ce violenţa conjugală face parte din armonia casei noastre?

Suntem mai evoluaţi, mai citiţi, mai antrenaţi, mai intuitivi, mai abili şi totuşi mai nefericiţi decât strămoşii noştri. Înţelegi de ce este atât de important să te arăţi aşa cum eşti cu adevărat?

Viziuni comune, valori comune, preocupări comune, stil de viaţă comun, angajament comun?

Să privim în aceeaşi direcţie, să ne dorim să rămânem împreună, să creştem împreună şi să ne respectăm libertatea, individualitatea.

Foloseşte oglinda! Celălalt e în faţa ta ca să te vezi mai bine. Îţi place ce vezi?

# CUM SĂ-L ADUCI ÎNAPOI PE CEL CARE ȚI-A RĂPIT INIMA?

A plecat. Nu a mai sunat. Nu s-a mai întors. Fără să spună ce l-a îndepărtat şi ce l-a păstrat atâta timp. Ciudată întâmplare. Frustrare şi întrebare: Cu ce am greşit?

Cum să merg înainte aşa? Sângerez! Mă doare, simt că mor. Înnebunesc la gândul că nu-l voi mai vedea. Pe el îl iubesc şi numai pe el. Cum am ajuns să-l iubesc? Nu mă întreba... Chiar şi acum când e plecat eu nu fac altceva decât să-mi imaginez cum ne vom împăca. Cum va fi? Ziua sau seara? Eu îl voi suna? Sau el va ceda? Ştiu că nu m-a uitat. Pasiunea era prea mare, potrivire perfectă. Nu mai respir, îmi lipseşte oxigenul, el. Nu dorm, visez la clipa revederii, nu mănânc, îmi lipseşte apetitul ca atunci când l-am întâlnit. Ştiu, parcă mă pedepsesc. Nu vreau decât să fiu fericită. Şi numai iubită de el pot continua. Simt că nu mai vreau să trăiesc, asta e viaţă? Sunt singură! Nicio prietenă nu-l poate înlocui, nicio activitate, nicio vacanţă, niciun alt bărbat, asta mă sperie şi-n acelaşi timp mă bucură, pesemne că e dragoste adevărată, altfel ar fi trecut, ca restul pasiunilor din viaţa mea. A trecut atâta timp, ce am? De ce nu-l pot uita?! Doamne, ce blestem întreţine această vrajă? Îi urăsc indiferenţa, îl urăsc pentru laşitatea de care dă dovadă... să n-ai curajul să-ţi anunţi plecarea? M-am săturat, m-am plictisit. Nu eşti tu aceea care să mă reţină. E doar sex. S-a consumat pasiunea. Nu caut să rămân, doar să mă distrez. Am alte planuri pentru mine. Vreau să fiu liber să explorez. Visez să cuceresc alte culmi. Asta e natura mea. Zi ceva! Tăcerea ta mă sfâşâie! Activitatea mea cognitivă mă omoară! Taci minte! Nu-l mai vreau! Lasă-mă să trăiesc! Nu-mi mai pune întrebări. Lasă-mă în pace!

A plecat! Şi? Nu mi-a promis nimic! Nu m-a minţit, doar a plecat. Atât! N-am niciun drept să-l cercetez, să-l chestionez, fiecare face ce vrea. A decis să plece? Să fie binecuvântat!

Şi dacă mi-ar fi promis iubire veşnică, căsătorie, gemenii mult doriţi, tot n-am niciun drept asupra lui. Şi eu

am vrut să rămân lângă alţii şi am plecat. Şi ei s-au întrebat, şi ei au plâns, şi ei m-au implorat să rămân şi nimic nu m-a împiedicat să-mi urmez drumul dorinţei de moment. Ceva din mine a vrut să plec mai departe. Asta s-a întâmplat şi-n el. Şi-atunci? De ce mă mai întreb, de ce mă torturez? Ce vreau să-mi demonstrez? Că nu valorez mai mult? Că nu merit să fiu iubită? Că viaţa este un blestem şi nu o binecuvântare? Simt fericirea doar în prezenţa celuilalt? Sunt dependentă de celălalt? Sunt sclava evenimentelor exterioare? Şi-n lipsa lor sunt nefericită şi frustrată? Asta-i viaţa? Vreau să fiu fericită fără motiv, vreau să fiu fericită tot timpul. Se poate. Cred.

De ce? E întrebarea copilului egocentric, nu al adultului. Eu din câte relaţii n-am plecat fără să spun de ce? A venit şi rândul meu să simt ce am lăsat în sufletul altora, aşa se plăteşte un păcat?

Ce-s cu gândurile astea? Nu-mi aparţin? Eu nu cred în pedeapsa divină! Eu cred în experimentare şi evoluţie. Nu există păcat, nici pedeapsă. Doar noi ne pedepsim. Adormiţi, drogaţi de automatismele bio-psiho-mentale. Mintea asta trebuie educată, învăţată să nu se amestece în treburile sufletului, să nu mai intervină în procesul creşterii şi vindecării. Cum fac un pas înainte intervine şi mă muşcă de fund... De ce a plecat? De ce a plecat? Ce coşmar! Taci! Nu e treaba ta! A plecat fiindcă nimic nu l-a mai reţinut. E clar? Eu de ce am plecat? Fiindcă îmi doream mai mult pentru mine. Poţi să-l condamni că vrea mai mult, că vrea altceva? Aşa cum nu poţi să te pedepseşti pe tine, nici pe el nu poţi. Asta e natura umană. Animalul din noi cere. Tu execuţi. Sclavul minţii şi al trupului. Animalule, taci. Eu sunt un suflet evoluat, nu sunt sclava voastră. Să vă băgaţi minţile în cap, nici nu mă refugiez în mâncare, alcool şi droguri, să-ţi intre bine în cap treaba asta, trup răsfăţat, şi nici n-am să rămân sclava poftelor tale oscilante, minte bolnavă ce eşti! Îmi ascult vocea sufletului meu perfect şi atât. Voi mă urmaţi pe mine, eu decid, eu sunt

stăpâna. Până acum aţi guvernat, acum am preluat controlul şi nu voi mai da drumul la frâie, atenţie, vin vremuri grele pentru voi, conştiinţa s-a trezit şi s-a decis să rămână trează în fiecare act, de la cel mai mărunt şi banal până la cel mai complex, delicat. Adio, vremuri bune. Încep o nouă viaţă! Adio, fantasme ale trecutului! Adio!

M-am săturat să fiu sclavă, vreau să fiu stăpână!

M-am săturat să fiu afectată de ce zic ceilalţi despre mine.

M-am săturat să mă simt mică şi fără valoare.

M-am săturat să primesc sfaturi "înţelepte".

M-am săturat să aştept zile mai bune.

M-am săturat să zic da fără să simt că asta vreau să fac.

M-am săturat să-mi fie teamă să mă arăt aşa cum sunt.

M-am săturat să tac.

M-am săturat să plâng.

M-am săturat să mănânc compulsiv.

M-am săturat de lipsa de activitate.

M-am săturat de gândurile limitate.

M-am săturat de pesimism.

M-am săturat de lipsa de responsabilitate.

M-am săturat de nefericire şi frustrare.

Vreau să lupt pentru mine!

Vreau să fiu stăpână!

Vreau să fiu fericită!

Ce-i cu mine?

M-am însănătoşit, m-am vindecat, m-am salvat! Poţi şi tu să îndrăzneşti să fi fericită 24/24. Se poate! Fericirea există. Caut-o în fiecare respiraţie şi expiraţie. Eşti vie!

Ce-i cu tine?

De ce te încrunţi? De ce te agăţi de credinţe false? De ce continui să faci ce ai făcut până acum? De ce rămâi la fel? De ce speri că mâine va fi mai bine? De ce crezi că celălalt e responsabil pentru fericirea ta? De ce trăieşti la 10% din potenţial? De ce nu lupţi?

Viaţa e o întrecere ce trebuie câştigată!

Viaţa e o luptă continuă, şi cea mai grea bătălie se dă tocmai cu tine.

Încă te mai gândeşti?

Atunci gândeşte-te la tabloul ăsta!

N-ai slăbit 2 kg de 1 an de zile!

N-ai renunţat la fumat.

N-ai încredere în tine!

N-ai curaj să visezi!

N-ai voinţa să schimbi ce nu-ţi place!

N-ai făcut niciun pas spre dorinţele tale.

N-ai schimbat obiceiurile proaste.

N-ai evoluat spiritual.

N-ai ce-ţi doreşti.

N-ai bani.

N-ai sănătate.

N-ai cariera mult visată!

N-ai orgasme.

N-ai relaţii de calitate.

N-ai trăit cum ţi-ai propus.

N-ai partener.

N-ai copii.

N-ai curaj.

N-ai nicio satisfacţie.

N-ai visuri.

N-ai viaţă.

Ce ai?

Regrete??

Amintiri?

Speranţe?

Visuri?

Ce aştepţi?
Zile mai bune?
Pe Făt-Frumos?
Aşteaptă!!!
Aşteaptă să vină Făt-Frumos!
Aşteaptă să se întoarcă Zmeul!
Aşteaptă să se întâmple ceva!

Ce ai de făcut decât să aştepţi?

Să nu cumva să pleci de acasă, s-ar putea să vină când nu eşti, aşa că, cuminţică şi răbdătoare, draga mea. Nu te îndepărta prea tare de casă, nu se ştie niciodată când fericirea bate la uşă. Şi n-ai vrea să nu te găsească... Nu ieşi! Nu trăi! Rămâi la fel!

Bun! Mi-am făcut numărul, am scos demonul din mine, acum mă pregătesc să trăiesc cu adevărat. Parcă aşteptam pe cineva... :-) Să-l mai aştept sau să trăiesc?

Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!
Am dreptul la iubire!

Am citit eu undeva că 15 e numărul magic, care transformă mesajele parentale în creaţie divină. Dacă ai auzit prin casă mesaje de genul, iubirea nu există, nu meriţi, nu eşti demnă, nu vei fi iubită numai dacă te chinui ca Iisus pe

cruce, oamenii sunt răi, nu vei obţine ce-ţi doreşti niciodată, şi ce ai mai învăţat tu despre iubire, bărbaţi, relaţii din casă, ai face bine să preiei formula magică de mai sus cu absolut toate domeniile vieţii.

Când?
ACUM.

Iubirea este _ _ _ _ _.
Relaţiile sunt _ _ _ _ _.
Bărbaţii sunt _ _ _ _ _.
Continuă lista cu ce te doare.

"Dacă vei scoate la iveală ceea ce sălăşluieşte în tine, ceea ce vei arăta lumii te va salva. Dacă nu, ceea ce vei ascunde te va distruge."

Dacă nu te cunoşti, dacă nu te accepţi aşa cum eşti, dacă nu te preţuieşti, dacă nu te iubeşti mi-e milă de ce o să se aleagă de tine şi relaţiile tale.

De ce-l aştept?

Fiindcă l-am aşteptat o viaţă să vină.

Fiindcă îmi lipseşte preţuirea şi iubirea de sine.

Fiindcă nimeni nu mi-a spus că sunt bună şi importantă.

Fiindcă nimeni nu m-a mângâiat.

Fiindcă nimeni nu mi-a spus că sunt frumoasă şi inteligentă.

Fiindcă nimeni nu mi-a vorbit de iubire şi relaţii.

Fiindcă am avut întrebări fără răspunsuri.

Fiindcă nu ştiu să trăiesc cu mine.

Fiindcă nu cunosc fericirea.

Fiindcă consider că nu merit mai mult de la viaţă.

Fiiindca nimeni nu mi-a spus că merit să fiu fericită.

MERIŢI SĂ FI FERICITĂ!
MERIŢI SĂ FI IUBITĂ!

MERIŢI SĂ VISEZI!
MERIŢI TOTUL DE LA VIAŢĂ!

AM DREPTUL LA RELAŢII DE IUBIRE SĂNĂTOASE ŞI FERICITE!

ASTĂZI PUN CAPĂT SUFERINŢEI ŞI COMPORTAMENTULUI MEU NESĂNĂTOS, DESTRUCTIV DE A TRĂI ZIUA, IUBIREA, VIAŢA!

Eu, Andreea, îmi cunosc acum nevoile reale şi ştiu cum să le satisfac.

Eu, Andreea, îmi exprim acum liber şi deschis sentimentele faţă de ceilalţi.

Eu, Andreea, îmi respect corpul şi am grijă de el printr-o alimentaţie corectă, exerciţii fizice şi preocuparea pentru aspectul meu fizic.

Eu, Andreea, sunt implicată în activităţi relevante pentru mine şi care reflectă valorile mele.

Eu, Andreea, îmi construiesc şi beneficiez de relaţii apropiate, intime cu ceilalţi.

Eu, Andreea, consider provocările ivite în viaţă ca o şansă de a avea mai multă forţă, a mă maturiza.

Eu, Andreea, îmi creez propria viaţă, aşa cum mi-o doresc, şi nu ca reacţie la ceea ce se întâmplă.

Eu, Andreea, folosesc semnalele fizice pentru a-mi îmbunătăţi viaţa şi a mă cunoaşte mai bine.

Eu, Andreea, mă bucur de o stare de bine chiar şi-n perioadele mai grele.

Eu, Andreea, îmi cunosc propriile modele emoţionale şi fizice, pe care le consider semnale primite de la sinele meu interior.

Eu, Andreea, mă bizui în viaţă pe propriile resurse care mă ajută cel mai mult să trăiesc şi să cresc interior.

Eu, Andreea, mă consider o persoană minunată.

Eu, Andreea, îmi creez situaţii care mă pun în valoare.

Eu, Andreea, cred că viaţa îmi rezervă multe lucruri bune.

Eu, Andreea, am încredere în mintea, trupul şi spiritul meu.

Eu, Andreea, mă iubesc şi preţuiesc.

Eu, Andreea, iubesc şi sunt iubită.

Eu, Andreea, trăiesc, zâmbesc, iubesc în fiecare zi.

Eu, Andreea, visez şi transform visurile în realitate.

Eu, Andreea, mulţumesc vieţii pentru tot ce-mi dăruieşte.

Eu, Andreea, am învăţat să-mi ofer tot ce mi-a lipsit.

Eu, Andreea, m-am împăcat cu trecutul.

Eu, Andreea, am învăţat să mă iubesc.

Eu, Andreea, stau în faţa ta acum şi-ţi spun că nu-l mai aştept.

De ce?

Fiindcă celălalt nu poate să-mi ofere ceea ce eu nu-mi ofer.

Şi la vremea când el a plecat, eu nu ştiam ce-i iubirea de sine.

Acum nu mai am nevoie de el.

Acum, eu sunt stăpână, eu aleg cum să trăiesc.

Eu te iubesc, tu te iubeşti?

Îl mai aştepţi?

Sau mă urmezi?

# STILUL TĂU E DOAR AL TĂU: DESCOPERĂ-ȚI INDIVIDUALITATEA

De curând, am ţinut un curs de dezvoltare personală. Una dintre înscrisele la acest curs, imediat după ce s-a prezentat, a ţinut să precizeze că are o "relaţie stabilă".

Întâmplător sau nu, mi-au venit aceste cuvinte în minte, şi m-am gândit să împărtăşesc cu voi anumite gânduri, anumite idei şi trăiri pe care le-am avut atât eu, cât şi cei cu care am lucrat.

E aşa de frumos să iubeşti şi să fii iubită. Am simţit pe pielea mea emoţii care credeam, înainte să le cunosc că sunt doar în poveşti, am simţit cum e să tremuri în braţele unui bărbat, cum e să te trezeşti dimineaţa cu zâmbete şi îmbrăţişări calde.

Da, e frumos!

Dar, pentru că unde tot ce e frumos apare şi un "dar" sau un "cum de a fost posibil?".

Păi când începi să iubeşti o persoană, o faci cu toată fiinţa ta, şi făcând asta uiţi de anumite lucruri care sunt foarte importante într-o relaţie atât cu el cât şi cu tine.

Ce am făcut eu ?

Am uitat de mine, şi am adus în această relaţie atât sentimentele mele de iubire cât şi proiecţiile din copilăria mea. Adică, trăind într-un mediu familiar extraordinar de unde am am avut enorm de multă iubire şi afecţiune, am crezut că în relaţia de cuplu e la fel, şi că trebuie să ofer ceea ce ştiu.

Nimic rău până acum, dar oare celui căruia îi ofer toate astea are nevoie de asta? Oare dacă pentru mine nevoia aceasta de a oferi este aceeaşi pentru el, şi el va primi, va şti să primească ceea ce oferim noi femeile?

Hai să-ţi vând un pont: înainte de a intra într-o relaţie cu un bărbat întreabă-l ce relaţie are cu familia lui, şi vei descoperi de la început cu cine ai de-a face. Dacă a trăit într-un mediu protectiv în care s-a oferit afecţiune şi iubire, cu siguranţă va vrea să fie la fel şi relaţia voastră, iar dacă nu, dacă în mediul din care provine afecţiunea şi iubirea nu erau

prioritare, atunci acest bărbat va primi mai greu afecţiune, se va deschide şi va comunica pe un nivel diferit.

Ţine cont de sfatul acesta, şi nu vei ajunge să treci prin ce am trecut eu.

El, se chinuia să-mi satisfacă mie nevoile, nevoia de siguranţă, şi astfel libertatea de care avea el nevoie era din ce în ce mai mult îngrădită. Mințea, crezând că de asta am eu nevoie pentru a nu reacţiona posesiv sau cu gelozie. Iar eu, ştiam mereu că nu e suficient de sincer şi era scandal de fiecare dată când aflam că m-a minţit.

Un lucru îmi este clar, şi îmi va fi mereu: îl iubesc, iar el, în felul lui mă iubeşte şi el.

Dar asta nu e tot pentru a avea o relaţie, asta nu e îndeplinirea deplină nici pentru mine nici pentru el.

Ce înseamnă pentru mine relaţie e foarte diferit de percepţia lui. Nevoile şi valorile mele sunt diferite de ale lui, e adevărat că unele coincid foarte bine, dar sunt câteva diferite care se bat cap în cap şi fără de care niciunul nu vrem să trăim.

Concluzia: ne-am despărţit!

Urmările? Păi, 4 kg în minus la mine, suferinţă, lacrimi, întrebări şi răspunsuri.

E bine să şi suferi în viaţă, nu te teme de asta, eu am descoperit atât de multe lucruri la mine în această perioadă în care mi-am trăit "travaliul doliului".

În prezent îţi scriu cu zâmbetul pe buze, cu sufletul curat şi pur, cu inima lovită dar mai puternică decât era înainte, cu speranţa şi credinţa că iubirea există, şi a fost ceea ce a fost, prefer să iau cu mine clipele frumoase din trecut, şi să-mi trăiesc prezentul muncind pentru un viitor mai bun.

Ţi-am împărtăşit cu toată sinceritatea din experienţa mea, şi vreau acum să te gândeşti un pic la tine, la relaţia ta, poate fi cea actuală, sau fosta, sau poate fi vorba de ce nu, şi de viitoarea.

Continui acum cu o întrebare: spune-mi te rog, cât de cunoscute îţi sunt următoarele cuvinte:

"Poţi conta pe mine!"

"Să nu faci nimic fără mine!"

"Voi face totul pentru tine!"

"Nu te voi părăsi niciodată!"

Suferi de sindromul "Frumoasa din pădurea adormită"? Acesta e un sindrom care apare atât la bărbaţi cât şi la femei, adică la toate acele persoane inocente care-şi cultivă în visurile lor speranţa magică şi secretă că într-o zi vor fi treziţi şi copleşiţi cu fericire de Făt-Frumos sau de Ileana Cosânzeana.

Fiecare dintre aceştia aşteaptă ca partenerul să răspundă nevoilor şi dorinţelor sale, să fie în acelaşi timp capabil să-i satisfacă lipsurile, să-i vindece rănile, să-i repare eşecurile şi chiar să-i umple golurile din trecut.

Înainte de a forma un cuplu, el şi ea, sunt doi. După ce îşi spun jurămintele de iubire, el şi ea, devin "unul"... ca în poveşti.

Toţi bărbaţii şi toate femeile ar vrea să rămână aşa. Însă ce se întâmplă în momentul în care ne dăm seama că suntem totuşi doi, doi oameni distincţi, cărora le plac aceleaşi lucruri, însă în moduri şi momente diferite?

De câte ori ai mai spus cuvinte ca:

"El şi numai el."

"Eram convinsă că era făcut pentru mine, ştiam că numai el este alesul şi nimeni altul."

Dacă le-ai folosit, află acum că toate aceste cuvinte sunt doar mituri – care te fac să speri şi să cauţi bărbatul vieţii tale – sunt cuvinte care mai devreme sau mai târziu se vor transforma în iubiri capabile să supravieţuiască promisiunilor, scuzelor, iertărilor, iubirii, care să reziste în faţa iluziilor, sau a uzurii timpului.

Toate acestea ne fac adesea să uităm tocmai faptul că o relaţie firească şi sănătoasă trebuie întreţinută, hrănită, respectată.

"Într-un cuplu, trebuie să ne spunem totul! Am dreptul să ştiu cui telefonează. Când ai conştiinţa curată, când nu ai nimic să-ţi reproşezi, atunci nu ai nimic de ascuns!"

E o regulă în relaţia ta. Şi totuşi, eşti foarte geloasă şi faci scene de fiecare dată când crezi că "a sărit calul". Păi şi atunci cum vrei să ţi se mai spună totul când ţie nu-ţi convine nimic?! "Stai aşa că te mint, şi toţi suntem fericiţi" – gândeşte el.

Până când? Până când se află totul şi balonul în care trăiaţi în fantezia ta se spulberă.

Am trecut printr-o experienţă din care mult prea târziu am înţeles că relaţia noastră de cuplu se desfăşura în funcţie de scenariile lui, pentru că adoptase o serie de comportamente de care se agăţa, fără a ţine cont de evoluţia vieţii, fără a-şi da seama de evoluţia lui personală şi a mea. S-a închis în el, motiv pentru care se hrănea cu violenţa ce o răsfrângea atât asupra mea, cât şi asupra lui.

Îţi spun toate astea pentru a înţelege că ducem cu noi dreptul de a privi, de a supraveghea, de a invada, de a taxa obligaţiile, dreptul de a exista şi de a acţiona în funcţie de un cod exprimat adesea printr-un "noi" – definit de unul singur!

"Nouă ne plac filmele."

"Noi suntem fericiţi împreună."

Dar în ce măsură este acest "noi" cu adevărat autentic şi complice? Oferă-i libertate omului de lângă tine, lasă-l să evolueze!

Credeam că atunci când iubeşti cu adevărat pe cineva, ajungi să-i dai tot ce ai mai bun, şi hotărăşti să i te dai pe tine însuţi...

Eu, de fiecare dată când suferam, îl consideram pe celălalt responsabil pentru ceea ce nu mergea bine. Şi asta s-a întâmplat atâta vreme cât nu am putut înţelege şi conştien-

tiza că o relaţie esenţială trebuie respectată la fiecare dintre cele două extremităţi ale sale.

Într-o relaţie există mereu cineva care sună, doreşte, aşteaptă, şi apoi în disperare de cauză... cere schimbarea celuilalt...

"Mi-ar plăcea să te îmbraci altfel."

"Nu îmi place când nu te îngrijeşti, bărbiereşte-te!"

"Nu-mi plac chiloţii ăia."

"Dacă m-ai iubi, m-ai ajuta şi nu m-ai supăra..."

Toate aceste cuvinte reprezintă un alt factor care va întreţine puternic forţa de dezbinare într-un cuplu. Ţine minte, băiatul şi fata nu au fost hrăniţi cu acelaşi "biberon raţional". O mamă îşi hrăneşte diferit fata – căreia i se spune că va fi iubită atunci când va face pe plac, când nu dezamăgeşte, când nu îl supără pe celălalt – faţă de băiat care este învăţat să-şi exprime dorinţele cu putere, în aşteptarea reuşitei.

Aşa că e posibil ca unul dintre voi să se mulţumească, să fie fericit sau măcar să nu fie prea nefericit, în vreme ce altul vrea să fie mai mult decât fericit. În asta constă marea nedreptate din prezent.

Ah... abilitatea lui atât de lucidă în care mă făcea mereu să cred că eu greşesc, şi că el e o victimă, că el e cel neînţeles iar eu doar fac pe neînţeleasa... şi uite aşa apăreau mereu acuzele reciproce.

Când poţi să te detaşezi de gândurile care poate îţi făcea rău până astăzi, de acele gânduri de gelozie care te încărcau cu energie negativă şi nu te lăsau să fii tu? Acum poate că a venit momentul să descoperi o posibilitate la care nu te gândeai: anume să accepţi când el are nevoie să fie liber şi să meargă singur în oraş, sau să meargă la film cu "amica" lui.

Eşti geloasă? E problema ta, şi crede-mă că se poate rezolva! Citeşte despre asta aici:

http://www.creativitatea.com/blog/cu-putina-creativitate-poti-depasi-problemele-geloziei/

Şi totuşi, am realizat că în ciuda aparenţelor, atunci când ne despărţim de cineva... nu pe celălalt îl părăsim, ci acea parte din noi înşine cu care nu mai putem trăi.

Pentru ca fiecare să rămână întreg trebuie să îndrăznim să ne înţelegem în sfârşit sub semnul respectului, astfel încât să ne putem despărţi fără să ne rănim sau să ne distrugem.

Când ştii să te diferenţiezi de tine... şi îndrăzneşti să spui NU, începi să te respecţi! Când scapi de teama de a fi respinsă sau abandonată, poţi să te eliberezi şi de insuportabilul sentiment că tu eşti cea rea.

Când îţi vei asuma riscul de a avea suficiente resurse pentru a satisface nevoile pe care le aruncai în seama celuilalt... abia atunci vei deveni o parteneră în înţelesul deplin al cuvântului, pentru a construi o relaţie deplină cu tine.

Iubirea se descoperă, se învaţă şi se dezvoltă.

Nu judeca!

Nu condamna!

Nu te plânge!

Comunică cât mai liber cu putinţă şi fii cinstit(ă) cu tine însuţi!

Învaţă să ceri!

"Unde sunt timpurile cererilor simple, când îţi doreai decât ceea ce vroiam eu. Atunci aş veni fără rezerve în întâmpinarea aşteptărilor tale." (Poet afgan)

A îndrăzni să adresezi cereri directe înseamnă pur şi simplu să-ţi asumi riscul de a primi răspunsul celuilalt. Eşti liberă să ceri! Celălalt e liber să răspundă...

Haideţi să îndrăznim să ieşim din vechile tipare şi modele! Haideţi să încetăm să cerem celuilalt să ne împlinească cererile, fără rezerve, cu plăcere şi în mare grabă!

Personal, am ajuns la concluzia că dacă am primit cu adevărat, nu mă tem să pierd, dacă am ştiut să primesc până acum, de acum încolo nu îmi voi interzice nimic.

Am descoperit că dacă ne-am despărţit nu înseamnă că l-am şi pierdut, încerc zi de zi să amplific ceea ce primesc, măresc intensitatea regăsirii cu mine. Timpul unei întâlniri este prea preţios pentru a-l scufunda în amărăciunea a ceea

ce a fost sau a ceea ce n-a fost. Acum timpul unei comunicări nu mai este inutil pentru că ştiu să înţeleg mai bine ce n-am putut spune.

Regret doar atunci când nu ştiu să-ţi propun tot ce pot. Pentru a-şi trasa drum spre viitor, o relaţie trebuie să-şi construiască prezentul pe trecutul limpezit, în care toate întrebările au primit răspuns. Îi îndemn pe toţi aceia care se avântă în această minunată aventură a cuplului, să-şi găsească instrumentele pentru a ieşi din capcanele care apar, şi anume:

Acuzarea celuilalt: e vina ta, nu eşti alături când am nevoie de tine, nu mă susţii, nu eşti niciodată când am nevoie de tine, nu ţi se poate spune nimic, nu vorbeşti niciodată despre asta... etc.

Autoacuzarea: eu nu mă văd niciodată cu nimeni, nu ies fără tine, atunci tu de ce ieşi, nu am avut părinţi care să mă iubească, nu am avut niciodată noroc...

Ai atâtea posibilităţi pentru a fi fericită!

Poţi începe să te ţii pe picioare fără să mai şchiopătezi şi fără să te prăbuşeşti de teamă, să-ţi alegi un drum propriu şi să-ţi croieşti o punte peste obstacole şi peste îndoieli!

Poţi începe să vorbeşti, poţi îndrăzni pentru că îţi poţi exprima trăirea proprie, sentimentelor tale, poţi lua decizii!

Poţi începe prin a ieşi din nevoile şi lipsurile celuilalt şi care au fost stocate în tine doar pentru a trăi relaţii aducătoare de plăcere!

Poţi trăi începuturi şi naşteri fără să-ţi faci rău şi fără să calci peste rănile altcuiva!

Poţi începe să te naşti din nou mai aproape de tine însăţi!

Şi poţi descoperi ce minune se întâmplă cu tine!

Şi dacă vă faceţi proiecte, pentru o clipă nu uita de intensitatea prezentului.

Dacă vă faceţi proiecte pentru o zi, iubiţi-vă din plin!

Dacă vă faceţi proiecte pentru un an, semănaţi grâu şi lăsaţi-l să încolţească.

Dacă vă faceţi proiecte pentru un veac dedicaţi-vă formării fiinţei umane.

Dacă vă faceţi proiecte pentru mai multe vieţi, consacraţi-vă iubirii în exclusivitate.

Dacă vă gândiţi la proiecte pentru o eternitate, inventaţi viaţa în fiecare clipă!

Draga mea, nu fugi de iubire, iubeşte şi fii pură, puternică, nu te ascunde de ceea ce eşti, păstrează-ţi naturaleţea şi feminitatea, pentru că vei ajunge la bătrâneţe şi chiar dacă vei avea o inimă zdrobită, şi chiar dacă din inima ta au fost persoane care au furat bucăţi şi ţi-au luat din frumuseţea ei şi ţi-au dau amărăciunea şi tristeţea lor, chiar dacă ai goluri pe care încă nu le-ai umplut, să ştii că tu ai cea mai frumoasă inimă din lume.

Să ştii că fiecare gol pe care îl vezi acolo reprezintă o persoană căreia tu i-ai dat iubire.

"De fiecare dată când am iubit pe cineva, eu am rupt afară o bucată din inima mea şi i-am dat-o persoanei respective. Adesea persoanele cărora le-am dat o bucată din inima mea mi-au dat înapoi o bucată din inima lor, iar eu am pus această bucată pe locul gol care lipsea din inima mea. Dar fiindcă bucăţile de inimă date şi primite nu sunt exacte, eu m-am ales cu câteva margini dure, de care mă bucur oricum, pentru că ele îmi amintesc de iubirea pe care am împărţit-o cu aceste persoane. Uneori, eu am dat câteva bucăţi din inima mea unor persoane, iar acestea nu mi-au dat nimic înapoi. Acestea sunt locurile goale în inima mea. Nu uita: a da iubire cuiva, înseamnă a-ţi asuma un risc. Cu toate că aceste goluri sunt dureroase, ele rămân deschise. Îmi reamintesc de iubirea pe care am dat-o acestor oameni. Sper totuşi că într-o bună zi ei se vor întoarce şi vor umple aceste locuri libere pe care eu încă le aştept. Ei, acuma vezi ce înseamnă adevărata frumuseţe?

Draga mea, unii oameni vin şi pleacă repede din viaţa noastră. Alţii stau o vreme, punându-şi amprenta pe inima noastră. După plecarea lor, nu vom mai fi niciodată aceiaşi.

Rămâne un gol în inima ta sau bucuria că ai dăruit cuiva din iubirea ta? Dă sentimentelor tale seriozitate şi trăinicie.

Iubirea trebuie împărtăşită, trebuie trăită, lăsaţi-o să crească. Nu vă întristaţi, dacă nu este aşa cum am vrea noi să fie. ”

Florina Nicola

# CUM SĂ NU MAI SUFERI DIN IUBIRE

Obsesia fidelităţii: de ce te-ai schimbat? De ce nu mai eşti la fel?

M-a abordat pe facebook, ce mai faci?

Cine-i ăsta? Să-i vedem faţa... strategie folosită şi de el. Dacă ochiul spune ok, "inima" îl urmează. :-) Dacă pozele sunt bine făcute, eşti şi drăguţă şi-ţi mai scrie la status single ai toate şansele să faci sex mai des decât una şleampătă, ciudăţică, ascunsă după şuviţa de păr negru, care urlă din spatele fundalului "urăsc bărbaţii"!

I-am răspuns, undeva, acum câţiva ani, într-un cerc monden, m-a invitat să... ştim cu toate prea bine unde... pe o insulă pustie, eu şi el, nici nu mai ştiu ce mi-a zis sau ce i-am zis, dar cum se făcea că eram proaspăt întoarsă din boot-camp, am ales să mă joc, în loc să mă bag în pat şi aşa s-a legat o "relaţie de două nopţi on-line".

Animalul arunca invitaţii şi femela răspundea, hai să vedem ce-i poate capul.

La mine imaginaţia nu zboară foarte departe, acum, după lungi şederi pe fotoliul psihanalitic. Doamne ajută! Am învăţat să nu mă grăbesc la nuntă după îndelungi suferinţe sentimentale, în care el arunca semnale sexuale şi eu le traduceam în invitaţii la altar. Dacă te caută un bărbat nu înseamnă neapărat vreau să mă însor cu tine. Dorinţele lor înseamnă de cele mai multe ori vreau să fac sex, nimic de condamnat de altfel... şi noi vrem orgasme, neapărat, şi când nu ni le oferă ajung repede tăiaţi de pe lista noastră de posibili candidaţi la statutul de iubit, soţ sau amant feroce.

Bun. Să revenim la bărbăţelul excitat. După un banal ce mai faci am ajuns în pat. Cum? Ai auzit bine. Sfântul Andrei, anul ăsta ne-a adus un obsedat sexual, în ce eşti îmbrăcată, nu vrei să te urci în pat să ne oferim un orgasm pe chat? Ba da, cum să nu, doar aici e linia erotică, ai aterizat unde-ţi doreai, în gândirea ta primară, animal needucat.

Cum eram foarte obosită m-am păcălit că n-aud bine, noaptea e un dulce revigorant, culcă-te Andreea, mâine îţi vei schimba ochelarii gândirii şi vei vedea ce va urma.

A doua zi m-a trezit cu un "La mulţi Ani!"

Vai ce atent, nu e chiar atât de bădăran, să mă fi înşelat? Tot ce se poate... să-i mai dăm o şansă...

Zis şi făcut. În beţia în care mă aflam de ziua mea de nume, l-am lăsat să mă păcălească că vrea să trăiască mai mult decât un orgasm, două, alături de mine.

A venit şi seara cu o invitaţie la fel de grosolană ca şi prima, de la ţinuta domestică în care mă aflam, curtezanul vroia să ajungă în intimitatea coapselor mele înainte să se aşeze la o cafea, ce ţăran, dom'le. Bărbaţii nu ştiu că nouă ne place vrăjeala înainte de toate, cafeaua şi ciocolata, florile şi parfumul?! E atât de greu de priceput că ne dorim să fim minţite înainte de sex? Femeile sunt cele mai mari mincinoase şi păcătoase. De ce? Fiindcă chiar noi suntem cele care îi invităm să ne vrăjească cu ciocolată, polen şi nuntă-n cer... Spune-mi că mă iubeşti dacă vrei să mă însoţeşti prin cearşafurile de mătase cu miros de estrogen...

Mare noroc am experimentat. Distanţa l-a împiedicat pe dobitoc să-şi ia un pumn în cap, ca răspuns la eşecurile sentimentale suferite în trecut.

S-a terminat! A început vreodată? Ca multe poveşti, relaţia s-a încheiat înainte de a începe.

Însă curiozitatea m-a împins să cercetez dacă acel status "într-o relaţie" încă e activat sau dezactivat. Lipsa televizorului în casă nu m-a împiedicat să cercetez validitatea informaţiei la masa de manichiură, unde altundeva poţi afla ştirea zilei decât într-un salon bine informat? Da, am aflat! În prostia mea, gândeam că m-am precipitat să-l elimin din listă pe acela care era doar excitat, vrăjit de aspectul meu frumos de blondă irezistibilă. :-)

Intuiţie sfântă, iartă-mă că te-am supus acestei piese de teatru ieftine, tu eşti mai mult decât o binecuvântare în viaţa mea, tu eşti cea care m-ai protejat de sinucideri şi bulimie.

Chimic, lucrurile au evoluat natural, normal, mascul excitat vizual, trimite semnale, femela răspunde dacă e interesată, ceea ce a urmat e răspunsul clar a două nevoi diferite. El vroia sex imediat, pe chat şi eu căutam o întâlnire de epiderme. Amândoi căutam acelaşi lucru, în cadre diferite, nimic de condamnat. E vina lui că n-a insistat să mă cunoască mai de aproape, e vina mea că l-am clasificat sub numele ştiinţific de pervers, obsedat sexual.

Nimeni nu deţine adevărul absolut şi fiecăruia i se pare că-l deţine. Adevărat, fals sunt feţe ale aceleiaşi monede.

Unde vreau să ajung cu povestea săptămânii? La tine, la relaţiile tale de iubire.

Iubeşti ceea ce găseşti adevărat pentru tine. Realitatea ta nu e mai puţin corectă decât realitatea lui. Fiecare crede în adevărul lui şi urmează propriul obicei de împerechere. Se întâlnesc aceia care îşi imaginează că celălalt e exact jumătatea care-l completează perfect. Adevărat sau fals? Imaginaţia este organul iubirii, părerea mea. Fără imaginaţie nu ajungi în pat. De ce? Fiindcă celălalt e întotdeauna diferit de tine. Urmează acum un, "nu-i adevărat, eu m-am îndrăgostit de el fiindcă răspundea exact nevoilor mele de iubire." Un rahat! Răspundea imaginii tale create din adolescenţă, când încă visai la Făt-Frumos şi marea întâlnire.

### Mitul sufletelor pereche

Care se bazează pe marea întâlnire, "unde eu sunt tu, tu eşti eu, suntem asemenea."

Atâta de puternică e dorinţa de uniune încât ajungi să îmbraci idei, gânduri şi comportamente care n-au nicio treabă cu tine, cu cine eşti tu cu adevărat, din disperarea de a trăi marea iubire.

De câte ori nu ţi s-a întâmplat să-i spui celuilalt, "te-ai schimbat!", "nu mai eşti la fel", după ce chimia s-a consumat, după ce îndrăgosteala copilărească s-a evaporat?

De prea multe ori, ştiu! Şi te încăpăţânezi să crezi că el s-a schimbat, că tu eşti perfectă, şi că el trebuie să revină la cel care era când l-ai cunoscut. Chiar nu-nţelegi că-n procesul de îndrăgostire porţi ochelari de cal, vezi distorsionat? Printr-un act de voinţă îndepărtezi toate semnalele care te diferenţiază de obiectul iubit, în cazul nostru Făt-Frumos.

Iubim înainte de a-l întâlni. O să te-ntrebi, cum vine asta? Da, nevoia de iubire e atât de mare încât iubim înainte de a ne întâlni partenerii. Şi-n momentul în care vine spre noi, îi aşezăm pe faţă masca bărbatului ideal. De aici şi numele de "*ideal*-izare". Nu-l privim pe celălalt aşa cum e, ci aşa cum vrem noi, aşa cum l-am construit, doar n-ai stat degeaba în acest timp, imaginaţia te-a purtat prin filme, romane, piese de teatru perfect aşezate în scenă, astfel încât, acum tu eşti regizorul relaţiei tale de iubire. E timpul tău să iei un Oscar cu riscul de a te înşela cumplit, dar ce mai contează... dacă alţii au reuşit, şi tu o poţi face.

Aroganţa cu care începi o relaţie, naivitatea şi prostia cu care alegi să nu vezi anumite semne şi diferenţe, acesta e preţul pe care-l plăteşti mai târziu, care se traduce în lacrimi şi suferinţă. Şi-n acelaşi timp, îndrăgostirea e o binecuvântare, fără ea nu ştiu dacă vieţile noastre s-ar mai uni, dacă am mai trăi marea întâlnire, sau doar banala întâlnire. Avem nevoie de îndrăgostire, pe ea se construieşte relaţia, dar avem nevoie şi de luciditate, de inteligenţa de a pune întrebări, de a rămâne prezenţi, noi înşine, cu nevoi şi gusturi diferite.

Îndrăgostirea te face să visezi, să simţi, să-ţi sară inima din piept, să faci sport, să mănânci puţin şi sănătos, să te aranjezi, să te trezeşti cu zâmbetul pe buze, să fii bun, să nu te saturi de celălalt, să nu înşeli, să respecţi, să te laşi posedat, ştii expresia îndrăgostiţilor "îţi aparţin pe veci" şi aşa mai departe.

De ce se termină toate astea într-o zi?

De ce pleacă?

De ce te înşeală?

De ce minte?

De ce nu mai e cel de la început?

Pentru că 1+1=2, nu 1, aşa cum îţi place ţie să crezi, eterna îndrăgostită de un altul.

Dacă aici nu mai găsesc senzaţiile de plăcere şi extaz plec mai departe în căutarea drogului meu. Cei care se droghează nu sunt mai răi decât tine, draga mea. Nu-i mai privi ca vicioşi, sărmani, dependenţi, patologi. Şi tu eşti la fel. Îţi cauţi drogul în el, la fel cum adictivul caută în marijuana acelaşi efect. Înţelegi?

## Iluzii vs realitate

Îndrăgostirea este procesul firesc al întâlnirii dintre două entităţi diferite, două personalităţi diferite, unde fiecare renunţă la sine pentru o perioadă ca să trăiască acea senzaţie unică de beatitudine şi extaz, pe care le-a mai experimentat doar în copilărie, la sânul mamei, beat, drogat sau în experienţe transcedentale.

E un fel de regresie, vrei să te întorci în trecut, vrei să rămâi pe loc în prezent, nu-nţelegi că nimic nu e permanent? Tot ce e vrea să persiste, zicea Noica. Adevărat.

Cine vrea să se despartă?

Cine vrea să moară?

Cine vrea să sufere?

Cine vrea să se îmbolnăvească?

Nimeni. Şi totuşi continuăm să traversăm toate aceste experienţe.

Viaţa înseamnă curgere, priveşte apa pe râu, curge, nu stă pe loc, aşa şi evenimentele din viaţa ta. Deşteaptă-te acum ca să nu mai suferi mai târziu. Învaţă repede ce-nseamnă îndrăgostire şi etapa ce-i urmează ca să păstrezi marea iubire lângă tine.

Şi eu am traversat acest drum, îl cunosc prea bine. Şi de fiecare dată când pasiunea murea lângă partener plecam în căutarea drogului meu, uneori îl găseam în alcool, alteori în droguri, câteodată lângă un altul şi într-un final l-am găsit în meditaţie, am plecat până-n India şi mă îndrept spre Tibet, dar e o formă mai puţin nocivă, chiar transformatoare, e varianta câştigătoare dacă e să alegem inteligent.

Şi-acum să tragem învăţămintele din urma poveştii de săptămâna aceasta.

Nu ştiu câte dintre voi căutaţi iubirea pe net, câte afară din ţară, câte la teatru, câte la seminarii de dezvoltare personală, câte în club, câte în parc.

Dar ştiu că toate urlaţi singure în casă că nu mai întâlniţi marea iubire, sau că traversaţi marea despărţire. De unde ştiu? Nu sunt vrăjitoare, nu citesc în stele, doar în cărţi de tarot. :-) Ştiu, fiindcă şi eu am traversat acelaşi drum, al cunoaşterii, descoperirii de sine. Ştiu câte nopţi am plâns fiindcă sunt singură, ştiu câte nopţi am plâns că iubesc un bărbat însurat, ştiu câte nopţi m-am urât şi blestemat pentru alegerile făcute, ştiu tot ce simţi, pentru că trece şi prin mine, fiindcă lucrurile sunt atât de simple încât refuzăm să le credem. Da. Totul este o chestiune de valori şi alegeri. Ajungi să trăieşti în ce crezi.

Dacă eu credeam şi alegeam să-l desemnez pe cel din poveste, sufletul meu pereche, acum eram angajată într-un film care nu mă punea în valoare, care mă anula ca personalitate şi ajungeam să joc un rol de ficţiune, unde renunţam la a fi eu însămi de dragul de a-l întâlni pe el, jumătatea lipsă, din disperarea de a nu mai fi singură.

Ajungi să crezi că eşti un fel de wonderwoman care îl transformă pe celălalt din broscoi în prinţ. Ăsta e principul după care majoritatea femeilor se implică în relaţii toxice.

Alcoolic: îl fac eu să-i placă sucul de mere, îţi zici, doar mă iubeşte. Mai degrabă ajungi tu alcoolică decât el yoghin.

Aventurier: mă iubeşte, o să renunţe la aventuri, ca să mă păstreze. Şi te angajezi să suferi o viaţă întreagă din cauza infidelităţilor lui.

Pervers: mă joc la-nceput, îi dau ce vrea şi-l transform într-un romantic. Şi aşa ajungi să te îmbolnăveşti mintal, sau să dai în vreun cancer de col uterin, ca alegere inconştientă, să fii abuzată.

Oamenii ăştia nici nu ascund cine sunt. Se prezintă la uşa ta aşa cum sunt. Tu alegi să nu vezi cine e cu adevărat. Tu-i pui masca pe faţă şi-ţi spui că-i bărbatul ideal. E problema ta!

Eşti responsabilă de tot ceea ce trăieşti! Să nu-ţi mai aud gura că te-a minţit, te-a înşelat, te-a părăsit, te-a bătut, te-a umilit, etc. Luciditatea este drumul către iubirea matură, de care ne vom ocupa în următorul articol.

Deschide ochii! Trezeşte-te! Trăieşti ceea ce-ţi doreşti?!

De ajuns pentru astăzi, iarăşi ţi-am dărâmat construcţia ideală. Ai treabă, spor... trezeşte-te!

Alegerile sunt totul în viaţă!

Nu trăieşti ce-ţi doreşti? Înseamnă că undeva greşeşti. Ce poate fi?

Sistemul de valori, gândurile limitative, alegerile inconştiente, lipsa iubirii de sine, traumele din copilărie?

Stilul Tău te poate ajuta, de asta s-a născut, pentru tine. Ia ce ai nevoie, acum, nu mai amâna, viaţa e prea frumoasă ca să o iroseşti.

Dacă vrei să afli cum poţi să lupţi cu lipsa iubirii, cu lipsa preţuirii şi încrederii în sine, cu încercările vieţii, cu obiceiurile proaste, cu un trecut traumatizant, cu vicii şi de-

pendenţe te las cu o lectură mai mult decât potrivită, Stilul Tău pentru femeia care merită.

# JURNALUL UNEI DEPENDENTE

Iubire sau dependenţă?

Cum să recunoşti iubirea?

I-ai scris scrisoare la Moş Crăciun?

Eu i-am scris şi de data asta să-mi aducă iubirea în dar. Şi adulţii visează, speră, se roagă, cerşesc, aşteaptă ca Moşul să vină. Şi copiii aşteaptă jucării, dulciuri şi alte bucurii. Şi bătrânii aşteaptă ca Moşul să le aducă sănătate şi mulţi nepoţi.

Fiecare aşteaptă ca magia sărbătorilor să le umple casele cu iubire, sănătate şi succese.

Dacă aş avea pe cineva...

Dacă el s-ar schimba, atunci...

Dacă el ar avea mai mult timp, atunci...

După ce copiii vor creşte...

Dacă aş putea să-l iubesc mai mult, atunci...

La anul, lucrurile vor sta mai bine.

După ce o să plece, voi fi fericită.

Ceva trebuie să se întâmple, simt asta.

O să se sature de umblat, băut şi alte distracţii, şi-atunci...

Ce bine ar fi dacă s-ar schimba mai repede, am putea fi fericiţi.

El are probleme, nu eu.

Dacă m-aş fi străduit mai mult, nu m-ar fi părăsit.

De ce ai încă impresia greşită, falsă că, celălalt e responsabil de nefericirea ta, păpuşa mea, care crezi în magie, în miracole?

Cum să mă iubesc mai mult ca să întâlnesc marea iubire?

### Aşteptare şi iluzii

Faptul că te refugiezi în muncă, tutun, alcool, e un semn evident de neiubire de sine. Faptul că fugi de tine, în acţiuni de salvare, e un alt semn de neiubire de sine. Faptul

că-i acuzi şi îi critici pe ceilalţi e un alt semn de neiubire de sine.

Nu-i adevărat!

Eu sunt ok, el e problema.

Eu m-am împăcat cu trecutul, nu mă mai urăsc.

Eu m-am schimbat atât de mult, el a rămas la fel.

Eu am dat totul, el doar a profitat.

Eu sunt bună, el e rău.

Am o prietenă care are aproape 40 de ani şi e singură. Care crezi că e visul ei cel mare?

Să fie liberă şi independentă?

Să se mărite?

Ai ghicit, vrea să se mărite, să trăiască marea iubire.

Şi te-ntrebi cum de e singură, aşa-i?

Pentru că n-a întâlnit persoana potrivită, sau mai bine zis, persoana cu care se potriveşte cel mai bine, e puţin însurat, de vreo 20 de ani.

Ce zice ea...

Mă iubeşte! E leşinat după mine! Nu poate trăi fără mine!

Ce zice el...

Nimic. Nicio promisiune. Nicio floare, niciun parfum, niciun plan comun.

Eşti nebună, cât ai de gând să-l mai aştepţi? Nu pot iubi pe altcineva, nu-mi place de nimeni, nu există bărbaţi în oraşul ăsta.

Omul e însurat şi nu dă semne de despărţire, de 3 ani jumate eşti în situaţia asta. Trezeşte-te, în fiecare noapte doarme lângă nevasta sa, ce nu-nţelegi?

Copiii sunt prea mici, s-a obişnuit, n-are prea mult curaj, aşteaptă momentul potrivit ca să vină la mine. Ştiu sigur că lângă el voi îmbătrânii. E clar, altfel aş fi întâlnit pe altcineva şi nu l-aş mai fi aşteptat. Dar, ăsta e semn de la

divinitate că mi-e sortit. Mi-am ghicit şi în tarot, el e, am al şaselea simţ, intuiţia nu mă înşeală niciodată.

Există un destin şi se pare că el e cel favorit, n-am ce face, şi eu aş vrea să iubesc pe altcineva, dar pe cine?

Te aşteaptă încă un Crăciun singură şi depresată, şi anul trecut ţi-ai jurat că n-o să mai fi în situaţia asta. Ce destin trist, ce viaţă ciudată. Din toţi bărbaţii l-ai ales tocmai pe el. Wow. El era singurul de iubit dintre toţi posesorii de testosteron. Al naibii selecţie...

M-am săturat să fiu singură, m-am săturat să mă descurc singură, am nevoie de un bărbat, de un sprijin, de o vorbă bună, de o încurajare, de un umăr pe care să plâng.

M-am săturat să mă trezesc singură, să petrec sărbătorile singură, să particip la evenimente singură, ce am, sunt blestemată? Ce-mi lipseşte? Am dat totul, la toată lumea şi ce-am primit în schimb? Nimic! Mi-am pus sufletul pe tavă, sunt fidelă, sunt prezentă, sunt un suport pentru toată lumea, şi eu, viaţa mea, unde e? Nicăieri! M-am săturat! Nu mai vreau să sufăr! Vreau să fiu fericită! Cer prea mult?

Nu plânge! Şi Crăciunul ăsta trece, următorul va fi la fel! :-)

Mi se rupe sufletul, prietena mea e o persoană minunată, generoasă, bună, blândă, specială. Draga de ea, nu-nţelege că a luat-o exact pe drumul mamei ei.

Femeia singură şi independentă. S-a luptat o viaţă singură, a crescut-o într-un glob de cristal şi-acum plânge pentru "neşansa" fiicei sale. De ce sufletele perfecte au parte de drame? De ce n-are noroc fiica mea? De ce păşeşte pe urmele mele? De ce trăieşte acelaşi trist destin?!

Fiindcă aşa ai educat-o, eşti unică şi specială, eşti cea mai bună, n-ai nevoie de nimeni şi nimic în viaţă, îţi face mama toate poftele, îţi aduce cafeaua şi ţigările la micul dejun. Te lasă să vizezi încă la prinţi şi prinţese până la următoarea aniversare de 40 de ani.

Să aibă fata ce-i mai bun! Frumoasa lui mama!

Uite ce blestem a picat pe noi, Dumnezeu, posturi, canoane, şi ce-or mai fi, toate le-au încercat şi nimic, fata e tot singură şi nefericită, ca şi mama.

Acum nu e timp de analiză, e timp de trăit.

Cum?

Rupe pagina, ia-o de la capăt, urgent, dacă vrei ca următorul Crăciun să-l petreci lângă un el, disponibil, atent, iubitor, prezent.

Ai un an să-ţi schimbi credinţele, valorile şi obiceiurile proaste care nu te-au adus, aici, nicăieri, pe insula suferinţei.

Cum aşa?

Dacă nu te apuci să-ţi faci temele, să te scuturi de resentimente şi amintiri dureroase, dacă nu îmbrăţişezi un nou stil de viaţă, te aşteaptă o călătorie tristă şi întunecată

Şi eu mi-am dorit să fiu independentă, o femeie de succes, liberă, să explorez, să călătoresc şi asta am ajuns, asta fac, trăiesc între două avioane, trăiesc ce-am visat să fac. Ai grijă ce-ţi doreşti pentru că ţi se întâmplă.

Dar şi eu mi-am dorit un soţ, copii, familie, ca şi tine. Eu de ce nu mi-am îndeplinit visul?

Pentru că avem o minte conştientă şi una inconştientă, pentru că, facem alegeri conştiente şi alegeri inconştiente, şi pentru că alegem să nu fim conştienţi de anumite alegeri, ca în exemplele ce urmează:

Vrei să fii independentă financiar, şi tu cheltui mai mult decât câştigi, eşti plină de datorii.

Vrei să te măriţi şi iubeşti un bărbat însurat?

Vrei familie şi copii şi-ţi alegi parteneri cu 10 ani mai tineri decât tine?

Vrei să slăbeşti 5 kg şi mănânci pizza la fiecare prânz şi cină?

Înţelegi unde greşeşti?

Viaţa ta reflectă alegerile tale interioare.

Că eşti conştientă sau nu, creezi exact lucrurile de care eşti ataşată, atragi ceea ce gândeşti în viaţă.

Şi-atunci cum se face că de fiecare dată trăieşti aceeaşi dramă? Dacă tu eşti ok, cum de nu trăieşti ce-ţi doreşti?

Dacă tu te iubeşti cum de atragi bărbaţi care nu sunt prezenţi? Dacă tu te-ai împăcat cu trecutul, de ce eşti blocată într-o relaţie fără sens?

M-am săturat să fiu singură în această relaţie. De asta am plecat. Dacă rămâneam muream. Nu era prezent niciodată, doar în pat, noaptea, şi nici atunci prea des. S-a schimbat. L-am urât. L-am acuzat. Ai pe altcineva? Eşti gay? Eşti drogat? De ce m-ai băgat în viaţa ta dacă n-ai nevoie de mine, dacă nu petreci timp cu mine? Te iubesc! îmi răspundea. Mă iubeşti când te îndepărtezi? Nu-nţeleg! Cum înţelegi tu iubirea? Eu altfel o înţeleg. Eşti nebun? Eu sunt a ta, vin în întâmpinarea ta, te ador, te iubesc!

Mă iubeşti şi mă respingi?

Eşti un ipocrit, vrei să te distrezi şi să mă păstrezi şi pe mine, nu eşti prost deloc. M-am săturat de singurătatea asta în doi, ori faci ceva, ori te părăsesc. Merit mai mult de atât, nu am de gând să-mi irosesc viaţa.

Ar trebui să ştii ce-mi place, nu trebuie să fii magician ca să-mi satisfaci nevoile, şi totuşi nu o faci. Ce-i cu tine, omule? Nu-ţi pasă? Nu mă mai iubeşti?

Şi ce-am făcut? L-am părăsit? M-am obişnuit cu lipsa iubirii? L-am provocat, inconştient, prin comportamentul meu cotidian să mă părăsească pentru alta. A plecat cu ea, m-a lăsat pe mine, cea cu care îşi făcuse planuri de casă, de copii.

Doamne, m-a părăsit! Îmi vine să mor de durere, cu ce-am greşit să merit una ca asta?

Durere, frustrare, suferinţă, şi sentimente de inferioritate.

E mai bună decât mine?

Ce a găsit la ea şi n-a găsit la mine?

M-a minţit în acest timp, ăsta e modelul său feminin?

Nu merit mai mult, am eşuat, l-am pierdut, nu sunt bună de nimic!

Eu l-am alungat, l-am avut lângă mine şi n-am ştiut să-l păstrez, nu l-am meritat, altfel ar fi rămas, dar nu s-a întâmplat aşa, n-am avut cu ce să-l reţin, îmi lipseşte ceva, nu sunt bună, nu valorez nimic şi n-o să realizez nimic în viaţă, aşa cum mama mi-a spus-o.

Iubirea nu există. Bărbaţii te folosesc şi te lasă, pleacă mai departe spre următoarea cucerire, se plictisesc şi te înlocuiesc, asta e perversa natură a bărbatului.

Şi-mi jur că n-am să mai iubesc niciodată! Blestem bărbaţii şi-nvăţ repede să-i urăsc.

De acum încolo, eu sunt cea care o să le calce sufletul în picioare.

Şi aşa s-a întâmplat cu următoarele mele relaţii de "iubire". Înainte ca ei să realizeze erau gata răniţi, înlăcrimaţi şi înlocuiţi, părăsiţi fără răspuns.

Eu mi-am pus inima pe tavă odată... şi am sângerat, acum e rândul tău, fraiere să plăteşti pentru rănile trecutului meu. Când suferi, eu învinge trecutul dureros şi pot să trăiesc satisfăcută ziua de mâine.

Şi uite cum mitul inconştient despre iubire mi-a sabotat viaţa. Uite cum alegerile inconştiente m-au muşcat de fund, mi-am zis că bărbaţii sunt porci, că te folosesc şi te părăsesc, asta am atras în viaţă, bărbaţi însuraţi, complicaţi, adictivi, abuzivi ca să-mi realizez profeţia, cum că, toţi sunt la fel de infideli şi ticăloşi.

Am rămas fără el, fără fericire, fără iubire, fiindcă în adâncul fiinţei mele am crezut întotdeauna că iubirea înseamnă suferinţă şi nimic mai mult. Asta am văzut de mică, asta am trăit în casă, aşa s-au "iubit" părinţii mei şi aşa iubesc şi eu, acum la maturitate.

Acum sunt singură, aşa cum mama a fost toată viaţa.

Sunt nefericită! Nu vreau să fiu ca mama mea! Vreau să am o familie, copii, fericire, iubire, afecţiune, vase de spălat, onomastice de organizat, cine de pregătit, iubire de dat.

Şi tocmai modelul ei l-am preluat, mi-am jucat rolul cu măiestrie, i-am alungat pe toţi din viaţa mea, ca să-mi dovedesc că bărbaţii vin şi pleacă, întotdeauna.

M-am săturat să fiu singură! Vreau pe cineva în viaţa mea! Vreau un bărbat care să rămână! Vreau o viaţă de cuplu!

Şi dialogul ăsta a durat vreo 3 ani... câtă forţă şi hotărâre conţineau cuvintele mele...

Iubirea adictivă are la baza teama.
Teama de a fi părăsit.
Teama de a fi respins.
Teama de a pierde controlul.
Teama de suferinţă.
Teama de a se pierde pe sine, sau viaţa.

Miturile inconştiente despre iubire, despre bărbaţi, despre sine, despre ceilalţi, despre viaţă, interferează cu satisfacerea nevoilor în întâlnirea cu celălalt, cu viaţa.

Iubeşte-mă, adu-mi dovezi de atenţie şi iubire, răspunde-mi, altfel mor. Dacă mă iubeşti renunţi la ceilalţi, la pasiuni pentru mine.

Care sunt credinţele tale despre iubire?
Sacrificiu de sine, suferinţă?
De mică ai învăţat acest limbaj al iubirii?

Dacă răspunsul este da, în sfârşit ai să înţelegi de ce el te-a părăsit de atâtea ori, ai să-nţelegi de ce visul tău de a fi mireasă nu s-a împlinit până acum, chiar dacă susţii că e singura ta dorinţă.

Vrei să trăieşti iubirea matură, te-ai săturat să o cauţi în DEX, în articole, în cărţi, în materiale de specialitate?

Atunci începe cu iubirea de sine, draga mea.

Priveşte-te ca pe un copil, care are nevoie de îmbrăţişări, de atenţie, de afecţiune. Chiar pune la vedere o poză cu tine, de când erai bebeluş şi comportă-te ca un părinte iubitor.

Dăruieşte-ţi tot ce ţi-a lipsit în viaţă. Ai grijă de tine. Vorbeşte cu copilul din tine, spunându-i ceea ce trebuie să audă pentru a ajunge la iubirea de sine, la autonomie şi la intimitate.

Îţi spun din proprie experienţă că celălalt nu o să-ţi umple golul ce-l simţi, oricât de generos şi iubitor ar fi. Nu aştepta să trăieşti drama mea. Învaţă că fără să te iubeşti nu vei simţi iubirea, oricâţi parteneri vei schimba.

Motto-ul meu era, următorul, vă rog...

Şi lângă fiecare am trăit acelaşi gol, acelaşi vid apăsător, sufocant. Fuga nu e o rezolvare, nu e condamnare la nefericire permanentă. Asta există, şi e tot o alegere.

Alegem în fiecare secundă să facem sau să nu facem ceva. Alegem să ne trezim cu zâmbetul pe buze sau cu faţa la cearşaf. Alegem să mâncăm cereale cu iaurt sau o cola şi-un kebab. Alegem să fim fericiţi, sau să suferim, chiar dacă o faci inconştient, fiindcă undeva în trecut ai suferit al naibii de tare şi de mult, şi ai învăţat de prea mică că suferinţa e un trai, o existenţă pe care o împarţi cu ceilalţi. Pe naiba! Blestemate zile în care mama şi tata se omorau în faţa ta, păcătoase sfaturi ca "n-o să ajungi niciunde, oamenii sunt răi, viaţa e grea!" Gura! Educatori fără cunoştinţe şi speranţă de mai bine. Dacă tu ai suferit nu înseamnă că şi ceilalţi trebuie să sufere. Îţi înţelegem durerea, tristeţea, golul ce-l simţi, dar te implorăm să taci. Gura! Nu ne mai răpiţi identitatea, personalitatea, speranţa, visul!

Se zice că visul mută munţii din loc. Şi aşa este, mie mi-a dat putere să mă ridic din pat, mi-a dat putere să renunţ la alcool şi droguri, mi-a dat putere să mă împac cu un trecut traumatizant, mi-a dat putere să aleg obiceiuri sănătoase,

creative, mi-a dat putere să zâmbesc, mi-a dat putere să merg înainte. Visul mi-a dat o viaţă!

Mulţumesc viaţă!

Acum, te invit să închizi ochii, să respiri adânc. Trage aer în piept, numără până la patru, dă-l afară. Repetă operaţia de 5 ori.

Când expiri, ieşi din starea de tensiune, de disconfort în care te afli pentru a te relaxa cu adevărat, şi cu fiecare inspiraţie te simţi din ce în ce mai relaxat.

Acum, imaginează-ţi că în faţa ta e un ecran de cinematograf şi un videorecorder. Există două benzi. Prima începe să se deruleze acum. Eşti tu, aşa cum vei arăta peste 5 ani, înainte de a schimba ceva în relaţia ta. Pe viitor vor persista aceleaşi probleme care te chinuie şi acum. Nu te grăbi să asimilezi acele imagini cu ochii minţii. Priveşte cum arată, apoi fă o pauză. Studiază atent, modul în care te raportezi la tine, la ceilalţi, la viaţă. Observă cine e prezent şi cine e absent din viaţa ta. Examinează starea de sănătate a inimii, a plămânilor, a organelor sexuale, a creierului, a stomacului, a arterelor, a muşchilor. Atâta timp cât, în relaţia pe care o ai problema persistă, cum se simte corpul tău?

Ce-ţi vine în minte?

Ce simţi când vezi aceste imagini?

Acum, lasă deoparte această scenă şi închipuie-ţi că priveşti a doua bandă, complet diferită. Ceea ce vizionezi se întâmplă tot peste 5 ani, dar de data aceasta, lucrurile s-au schimbat. Viaţa şi relaţia ta stau sub semnul armoniei şi fericirii. Ai modificat credinţele restrictive, limitative formate în copilărie, care te-au împiedicat să iubeşti aşa cum ţi-ai dorit. Nu te grăbi să laşi imaginea să se formeze în mintea ta. Din nou, observă cu atenţie cum arăţi şi ce sentimente şi gânduri ai faţă de tine însuţi, de ceilalţi, de viaţă.

Ce faci cu viaţa ta?

Cine este şi cine nu este prezent?

Examinează-ţi din nou corpul şi starea de sănătate.

Cum te simţi acum, când lucrurile merg bine pentru tine? Revăzând cu ochii minţii această scenă, ce simţi şi ce gânduri îţi evocă?

Imaginile pe care le creezi, conştient sau inconştient, contribuie la realitatea ta viitoare. Devii ceea ce crezi că eşti!

Te iubeşti?

Dacă eşti genul dependentă, te identifici cu primul set de imagini. Ele ţi-au afectat pe nesimţite trăirile, opţiunile, acţiunile.

Dacă doreşti ca imaginile din a doua bandă să prevaleze în viaţa ta, trebuie să meditezi asupra lor cu toată convingerea. Recreează-le mental de mai multe ori pe zi, până când ţi se întipăresc în minte. De aici, vor fi transmise către toate părţile corpului tău.

Examinează cu atenţie al doilea set de imagini, cu cât te concentrezi mai mult asupra imaginilor pozitive, cu atât mai repede vechile imagini se vor estompa şi vor avea o influenţă mai mică asupra viitorului tău.

Vizualizează, visează cu ochii deschişi, aşa cum o făceai când erai mică.

Poţi trăi ceea ce visezi!
Meriţi totul de la viaţă!
Eşti o fiinţă minunată!
Te iubesc!
Mai rămâne să te iubeşti şi tu...